मनाची
शक्त

संपदा कुकळकार

5778
Article → Dev
SAM

Konkani Language & Cultural Foundation (R.) ★ Mangaluru

Complimentary
By Author

मनाची
शक्त

संपदा कुंकळकार

5778
G|KON
SAM
Konkani Language & Cultural Foundation (R.) Mangaluru
5778
Article > Dev
SAM

Manachi Shakt
Collection of articles in Konkani
by Sampada Kunkolienkar

© संपदा कुंकळकार

प्रकाशन क्र. ५

पयली उजवाडावणी: २०१४

पूर्वप्रसिद्धी:
दै. 'सुनापरान्त'
२०१०-१३

उजवाडावपी:
संपदा शेणवी कुंकळकार,
संपदा पब्लिकेशन
'सुख निवास' जुवारवाडो,
तिवरें, माशेल-गोंय ४०३ १०७

छापपी:
रुतू ऑफसेट,
वळवय-फोंडें

अक्षर जुळोवणी:
अमोल कामत

मोल: ७०/-

ISBN 978-81-923426-4-1

हें पुस्तक गोंय सरकाराच्या कला आनी संस्कृती संचालनालयाच्या, गोंयच्या लेखकांक अर्थीक पालव येवजणे खाला छापलां.

मनाची
शक्त

मावसभयण, मावसभाव, मामेभयण, मामेभाव,
चुलतभयण आनी चुलतभाव म्हणल्यार ‘कझन्स’.
‘कझन्स’ हें एक वेगळेंच नातें. जीं भाव-भयण तर
आसताच पूण तेच बराबर इश्ट-इश्टिणीय आसतात.
म्हज्या सगळ्या लाडक्या ‘कझन्सां’क

निरज प्रभू
निमाली धोंड
प्राची शेणवी
जनार्दन (प्रथमेश) शेणवी
अखिल सातार्डेकार
अदिती शिरोडकार
सुजय प्रभू
प्रतिक्षा प्रभू
एकता फळदेसाय
गुरुदत्त शेणवी कुंकळकार
आनी
प्राजक्ता फळदेसाय

हांकां मोगान अर्पण

मां डा व ळ

१. लायफ इज अ मॅटर ऑफ चॉयसीस
२. सकारात्मक विचार
३. तुमचे सारके फकत तुमीच
४. ऑटोसझॅशन
५. मायंड प्रोग्रामिंग
६. विचार आनी भलायकी
७. मायंड पावर आनी विज्ञान
८. एक्स्ट्रीम पॉझिटिव्हिटी
९. पॉझिटिव्ह लँग्वेज
१०. पॉझिटिव्ह ॲटिट्यूड
११. वरायटी इज स्पायस् ऑफ लायफ
१२. असामान्य दृश्टीकोण
१३. इमोशनल इलनेस
१४. मायंडफुलनॅस
१५. आशावाद
१६. दीसपट्टी
१७. विज्युएलायझेशन
१८. क्रिएट्टग डेस्टिनी
१९. पॅरासायकॉलॉजी
२०. लॉ ऑफ अट्रॅक्शन
२१. सैमाची तरतूद
२२. ब्रेन पावर
२३. मेंदवाची शक्त
२४. मेंदवांत जाल्ली वाड
२५. मायभाशेंतल्यान प्राथमीक शिक्षण- भुरग्यांची गरज
२६. 'स्पेस' ही जायच
२७. सुटिल्लें कुवाडें
२८. मानसीकताय
२९. पर्सनल फिलॉसॉफी
३०. आयडेंटिटी क्रायसिस
३१. संतुळीत जगप
३२. स्वातंत्र्य
३३. अस्तित्व
३४. कृतज्ञता
३५. विधायक कामां
३६. इमोशनल बॅगेज
३७. विसंगत
३८. जिवनाचो खरो अर्थ
३९. बुद्धीमत्ता कशी वाडोवप?
४०. मनाचेर ताबो कसो मेळोवप
४१. नकारात्मकता - एक ॲडिक्शन
४२. चिंता तशेंच घडटा
४३. मानसीकताय घडोवपाचे नेम
४४. मनाची शक्त : एक सखोल विज्ञान
४५. खोडी काडप
४६. ब्रह्मांडाचे नेम
४७. अध्यात्म आनी मनाची शक्त
४८. गिरेस्तकाय
४९. डिप्रेशन कित्याक येता?
५०. समाधान
५१. 'स्ट्रॅस' कसो टाळप?
५२. सतर्कता
५३. ध्येय गांठप
५४. सर्त
५५. उर्जेचो नेम
५६. गती कमी करात
५७. विचित्र मानसीकताय
५८. सुखी कोण आसता?
५९. मानसीक वाड
६०. अहंकार टाळात
६१. दर एकलो सन्माननीय आसता.

मनाची शक्त

म नो ग त

'मनाची शक्त' हें म्हजें पांचवें पुस्तक. २०१० ह्या वर्सा हांवें सुनापरान्ताच्या आयतार पुरवणेंतल्यान 'मायंड पॉवर' हें सदर सुरू केलें. कोंकणींतल्यान बरोवपाची ही म्हजी पयलीच खेप आशिल्ली. मनाचेर एक दडपण आशिल्लें. विशय सामको नवो. मनाचे शक्तीचेर सेगीत अशे लेख वा बरोवप गोंयांत चड येवंक ना. दोन लेख उजवाडाक येतकच लोकांचो प्रतिसाद येवपाक लागलो. कांय दिसांनी म्हजें सदर खूबच लोकप्रिय जालें.

म्हजी पिराय आनी हो विशय हाचे विशीं लोकांक खूब उमळशीक आसा. ल्हान पिरायेंत ह्या विशयाचो अभ्यास करून ताचेर बरयता म्हूण लोक कवतूक करतात. एक लेख वाचून श्री. भावे हांणी म्हाका म्हणलें, "तुजी पिराय आयस्क्रीम खावपाची, सिनेमा पळोवपाची." लोकांक दिसता हांव खूब रुक्ष आसतलें. पूण तशें ना. हांव म्हजे पिरायेक सोबता, तशेंय वागता. सिनेमा पळोवप, खरेदी करप, ब्युटी पार्लरांत वचप हें सगळें करता. म्हजी मम्मी (ज्योती कुंकळकार) हिका जगांतल्यो सगळ्यो बऱ्यो गजाली आवडटात. तशेंच म्हाकाय सगळ्यो बऱ्यो आनी सकारात्मक गजाली आवडटात. पोरणी नाणीं, पोरण्यो नोटी तशेंच विदेशी नाणीं आनी करन्सी एकठांय करपाचो छंद म्हाका आसा. प्रवास करपाक म्हाका खूब आवडटा.

हांव स्वताक सदांच 'अपडॅट' करत आसता, मागीर नवीं पुस्तकां आसूं वा नवे फॅशनीचे ड्रेस विकत घेवप आसूं. म्हाका जिवनांतले सगळे बरे रंग अणभवपाक आवडटात.

वाचकांचो प्रतिसाद सदांच म्हजी उर्बा वाडयता. म्हजें सदर वाचून मुद्दाम जांणी फोन वा एसएमएस करून लेख आवडलो म्हूण कळयलें तांचें मनापसून हांव उपकारी आसां. श्री. प्रकाश कामत, योगेश गायतोंडे, अनिल कामत, प्रल्हाद नायक, सुजाता कुरणे, अजय बुवा, व्ही. एम. प्रभुदेसाय, लक्ष्मीकांत घाणेकार, एयरमिंड फॅर्नांडीस, तुकाराम खरबे, विनिता नायक, श्री. तेंडुलकार, सुजाता जोशी हांचें मना पसून उपकार मानतां.

कला आनी संस्कृती संचालनालय हांचे येवजणेचो अर्थीक पालव ह्या लेखसंग्रहाक लाबला. गोंय सरकाराच्या कला आनी संस्कृती संचालनालयाचें हांव उपकारी आसां.

'मनाची शक्त' हें पुस्तक म्हज्या वाचकांक आवडटें अशी आस्त बाळगितां.

- संपदा कुंकळकार

मनाची शक्त

१.
लायफ इज अ मॅटर ऑफ चॉयसीस

स्वातंत्र्याविशीं आमी खूब कितें उलयतात. पूण आमकां मेळिल्ल्या स्वातंत्र्याचो आमी उपेग करता? अशें खंयचें स्वातंत्र्य आसा, जाचो उपेग आमी सारको करिनात? ह्या स्वातंत्र्याचो उल्लेख आमच्या संविधानांत ना. हय, पूण एक मात खरें कोणूय, केन्नाय हें स्वातंत्र्य आमचे कडल्यान काडून घेवंक शकना. हें स्वातंत्र्य आमकां सगळ्यांक सारकेंच मेळ्ळां. ताका धर्माचें, जातीचें, बायल वा दादलो अशें बंधन ना. खंयचें हें स्वातंत्र्य? हें स्वातंत्र्य म्हणल्यार प्रतिसाद. आमचे खंयचेंय परिस्थितींत आसूं, आमी ताका प्रतिसाद कसो दिवप हें स्वातंत्र्य मात प्रत्येकाक आसा.

हय, कांय गजाली आमच्या हातांत आसना. जशें, लोक आमचे कडेन कशे वागतात, केन्ना कितें घडटा, आमचें जल्मथळ, खंयचोय शारिरीक दोश, लोकांक आमचे विशीं कितें दिसता नाजाल्यार लोकांच्यो आमचे कडल्यान कितें अपेक्षा आसात. पूण जो आमच्या हातांत आसा तो आमी दिल्लो प्रतिसाद. जें कितें घडटा ताचे कडेन आमी कशे तरेन जुळोवन घेतात, लोकांच्या बऱ्या-वायट प्रतिकियांक कशें तोंड दिवप, आमकां मेळिल्ल्या बलस्थानांचो आनी गुणांचो आमी कशे तरेन उपेग करप, आपले कडल्यान ज्यो अपेक्षा आसात त्यो कश्यो पूर्ण करप, आपले कडेन जें आसा, जशें आसा ताचो कसो उपेग करप हें सगळें आमच्या प्रतिसादाचेर निंबून आसता.

कांय बंधनां आमी विनाकारण स्वताक घालून घेतात. जशीं, कितेंय करपाक आमी खूब ल्हान वा व्हडलीं आसात. पयलींच्या कामांत मेळिल्लें अपेस आमकां पर्थून पर्थून याद जाता. ह्या सगळ्या गजालींक दिल्लो प्रतिसाद खूब म्हत्वाचो थारता. तशेंच जिवना विशीं नकारात्मक दिश्टीकोण. कारणां सांगप, वेळेचें नियोजन करप ना, चिंता करप आनी आळसाय हांचे खातीर सामक्यो वायट संवयी आमचो ताबो घेतात. ह्या सगळ्यांचेर आमी सहजतायेन मात करूं येता, जाय फकत सकारात्मक दिश्टीकोण.

जेन्ना आल्फ्रेड नोबल हांचे भाव ह्या संवसाराक अंतरले तेन्ना चुकून दिसाळ्यांनी आल्फ्रेड नोबल अंतरले ही बातमी छापली. आपल्याच मरणाची बातमी जेन्ना तांणी वाचली, तेन्ना 'डायनामायट' ह्या नाश करपी शस्त्रां खातीर तांकां याद करतले हाची जाणीव तांकां जाली, तेन्ना तांणी नोबेल पुरस्कार दिवपाचो निर्णय घेतलो. आयज आख्ख्या संवसारांत तांचें नांव मनीसपणा खातीर दिल्ल्या सर्वोच्च आनी अती प्रतिश्ठेच्या नोबल पुरस्कारा संबंदी घेतात.

आमच्या आयुश्यांत जें कितें घडटा, ताचेर आमचो ताबो नासलो तरी आमी ताका कसो प्रतिसाद दिवप हें आमच्याच हातांत आसता. केन्ना कितलें खावप, खंयचीं पुस्तकां वाचप, मुळांत वाचपाची संवय स्वताक लावप काय ना हें थारावपाचें स्वातंत्र्य आमचेंच. केन्ना केन्ना आमच्या जिवनाची गाडी एका जिवघेण्या वल्तार येवन उबी रावता. त्या वेळार जिवनाची गाडी कशी सांबाळप हें स्वातंत्र्य आमचेंच. म्हणूनच म्हणटात, 'लायफ इज अ मॅटर ऑफ चॉयसीस!' ❑

२.

सकारात्मक विचार

आमचे विचार हे एक जिती वस्तू आसा. आमी जशीं विचार करतात, ताचो खोल प्रभाव आमच्या जीवन शैलीचेर जाता. आमी आमच्या मनाची तुळा बागे कडेन करूंक येता. सकारात्मक विचार हें फळां आनी फुलांच्या झाडां भशेन आसतात, जाल्यार नकारात्मक विचार हे बेनुल्ल कशी आसता. आमकां जायत्या जाणांक हें खबर नासुंये, विचारूच परिस्थिती निर्माण करतात. सकारात्मक विचारां खातीर बरी परिस्थिती निर्माण जाता, जाल्यार नकारात्मक विचार हे वायट परिस्थितीक आपोवणें दितात.

संशोधना प्रमाण एका सामान्य दिसा आमच्या मनांत ६०,००० विचार येतात. आनी तातूंतले ७५ टक्के विचार नकारात्मक आसतात. आतां हें आमचेर आसा आनी आमच्या मनाचे बागेंत फकत सकारात्मक विचार रोयतले काय नकारात्मक विचारांची बेनुल्ल वाडपाक दितले.

सकारात्मक विचार म्हणल्यार नेमकें कितें? सकारात्मक विचार करप म्हणल्यार विचार करपाची अशी पद्दत जी दर एके घटने कडेन सकारात्मक नदरेन पळयता. हाका 'पॉझिटिव्ह थिंकिंग' अशें म्हणटात. आतां सकारात्मक विचार करप हो काय उपजत गूण न्हय. ती एक कला. आनी दर एकल्याच्यान ही कला आत्मसात करूं येता.

केन्ना केन्ना एकादें पुस्तक वाचून जाल्यार एकादो सेमिनार अटेंड केले उपरांत आमी बॅटरी सामकी चार्ज जाता. कितें तरी नवें करपाची उमेद येता. पूण कांय दिसां उपरांत परत बॅटरी डिस्चार्ज जाता. हाचें कारण आमचें 'मोटिवेशन' उणें पडटा. पूण खरें म्हणल्यार जे तरेन आमी स्वताक 'मोटिवेट' करूंक शकतात, तसो दुसरो कोणूच करूंक शकना.

ते खातीर गरजेचें 'मायंड प्रोग्रोमिंग'. आमची तकली म्हणल्यार संवसारांतलो सगळ्यांत व्हडलो संगणक आनी जर आमी ह्या संगणकाक आपल्याक जाय तसो 'प्रोग्राम' करप. आमच्या सरभोंवतणी जें कितें घडटा ताचोय प्रभाव आमच्या मेंदवाचेर जाता.

आमच्या मनांत आयिल्लो दर एक विचार खाशेलो आसा. ताचो प्रभाव आमच्या जिवनाचेर पडटा. तेन्ना एक येसस्वी आनी सुखी आयुश्य जगपा खातीर आमच्या मनांत आयिल्ले ६०,००० विचार फकत सकारात्मक आसपाक जाय. ❑

३.
तुमचे सारके फकत तुमीच

वॉरन बफेट हांणी म्हणलां, 'दॅर विल नॅवर बी अ बॅटर यू दॅन यू'. हें एक खूब सुंदर सत्य. तुमचे भशेन फकत तुमीच आसात. दोन जुंवळीं हांचे मदीं लेगीत कुडीची समानताय आसता, पूण तांचे गूण, आवडी-निवडी, सभाव वेगळे आसतात. सैमाची देणगीच ती. दर एकल्याच्या हाताचो आखाणो हो वेगळो आसता. कितले कोटी, पिळग्यान पिळग्यो हो मनशाचो जल्म. पूण सगळे हेरां परस वेगळे.

तुमी जशे वागतात, जे तरेन उलयतात वा तुमची काम करपाची तरा ही फकत तुमचीच.

कोणें कितलोय यत्न केलो जाल्यार ताका तुमचे भशेन वागपाक ना जाल्यार उलोवपाक जावचें ना. फकत गोंयांत न्हय, तर आख्ख्या संवसारांत तुमचे सारको दुसरो ना. हें सत्य खूब सादें दिसता खरें, पूण आत्मविस्वास वाडोवपी आसा.

तुमचो एकादो गूण, एकादें खाशेलेपण हें तुमचेंच. असो एक गूण तुमचे कडेन आसा जो हेर कोणाच कडेन ना. एकादी गजाल जी तुमी सहजतायेन करतात ती दुसऱ्या कोणाक खूब कठीण दिसतली. सैमान आमकां सगळ्यांक जल्माक येत सावन कांय गूण दिल्यात. कांय खाशेलपणां दिल्यांत आनी तेंच आमकां वेगळेंपण दिता. कोण खूब बरें बरयता जाल्यार कोणा कडेन बरें उलोवपाची कुशळटाय आसता. कांय जाण कुडीन घटमूट आसतात जाल्यार कांय जाण मानसीक दृश्टीन स्ट्रॉंग आसता. कांय बायलो रांदपाक हुशार जाल्यार कांय चलयो खेळाच्या मळार नांव वयर काडटात. कोण उत्तम चित्रकार जाल्यार दुसरो उत्तम खेळगडो. दर एकल्याचें खाशेलेपण वेगळें, बलस्थान वेगळें. तुमचे मदीं कांय खाशेले गूण आसतले. जे तुमकां सहजतायेन जमता तें दुसऱ्यांक जमना, तशेंच दुसऱ्यांक जें कितें येता तेंय तुमकां जमपाक जाय अशें ना. मुळांत सगळ्यांक सगळेंच येवपका जाय अशेंय ना. आनी आमकां सगळ्यांक आपापल्या क्षेत्रांत संद आसा. हे धतरेर जल्माक आयिल्लो दर एक मनीस खाशेलो आसा. गरज आसा आपलें खाशेलेपण समजुपाची आनी जतनाय करपाची. गरज आसा स्वताक वळखुपाची. ❑

४.
ऑटोसझॅशन

ऑटोसझॅशन म्हणचे स्वता कडेन उलोवप. स्वताक केल्लें सझॅशन- ऑटोसझॅशन. हाका 'सेल्फ टॉक' अशेंय म्हणटात.

असो कोण आसा जाचेकडेन आमी सगळ्यांत चड उलयतात हाचो आमी केन्ना विचार केला? तो मनीस म्हणल्यार आमचे आमीच. हय, आमी सगळींच स्वता कडेन सगळ्यांत चड उलयतात. दर एका मिनटाक, दर एका खिणाक, स्वता कडेन उलोवप हें खूब सभावीक, खूब सैमीक. केन्ना केन्ना आमकां आमी स्वता कडेन उलयतात हें लेगीत खबर आसना. पूण ह्या उलोवण्याचो आमचे जीवन शैलीचेर खूब प्रभाव पडटा. आमकां दिसता ताचे परसूय चड.

स्वता कडेन आमी कशीं उलयतात, ताचो प्रभाव आमच्या मनार पडटा. आमच्या

मेंदवाची रचना अशे तरेन केल्या की जें कितें तो आयकता तेंच खरें मानता. आनी तेंच खरें जायत वता.

कांय गजाली आमी लोकां कडल्यान आयकतात, आनी कांय आमी स्वता मानूंक लागतात. आतां लोकांक तुमचे विशीं कितें दिसता ते परस तुमकां स्वता विशीं कितें दिसता हें चड म्हत्वाचें.

'म्हजे कडेन धड खंयचेंच काम जायना', अशें जर तुमी परत परत स्वताक सांगत रावतात जाल्यार तुमचो मेंदू हें विधान सत्य अशें मानपाक लागतलो. आनी खऱ्यांनीच तुमचे कडेन खंयचेंच काम बरे तरेन जावचें ना. ताचे परस 'म्हाका सगळीं कामां जमतात' अशें स्वताक सांगशात जाल्यार खऱ्यांनीच तुमकां सगळें जमतलें.

ऑटोसझॅशनाचो वापर खूब समस्या सोडोवपा पसून ते कसलेंय बरें ध्येय सादपा खातीर करूं येता. आतां ही ऑटोसझॅशन्स सदांच वर्तमान काळांत आसचीं आनी मुख्य म्हणल्यार सदांच सकारात्मक आसचीं. वजन कमी करपा पसून ते आत्मविस्वास वाडोवपा मेरेन हीं ऑटोसझॅशन्स आमकां उपकारा पडटात.

'म्हजो आत्मविस्वास दिसान दीस वाडत आसा' केन्नाच 'वाडूंक जाय आशिल्लो' वा 'म्हजो आत्मविस्वास केन्ना वाडटलो?' अशीं वाक्यां वापरचीं न्हय. स्वता कडेन सदांच सकारात्मक भाशेंत उलयात. ताचो परिणाम चमत्कारा परसूय चड आसतलो.

घडये आमच्या पुर्वजांक ऑटोसझॅशनांचो प्रभाव खबर आशिल्लो. घरांत तांदूळ, साकर सोंपल्यार जाण्टीं मनशां 'तांदूळ-साकर सोंपल्या' अशें केन्नाच म्हणनात, 'तांदूळ-साकर चड जाल्या' अशें म्हणटात. तशेंच आमच्या तोंडांतल्यान वायट गजाली येवच्यो न्हय म्हूण 'वास्तू तथास्तू' म्हणात अशें तीं सांगतात. आमच्या मेंदवाक बरें वायट समजना, तो फकत आमच्या विधानाक तथास्तू म्हणटा.

म्हान बॉक्सर मोहम्मद अली म्हणटा, 'हांव म्हान आसा हें हांवें स्वताक पयलीं सांगलें आनी मागीरच हांव म्हान जालों.'

आमचे कुडींतली दर एक पेशी ही मेंदू कडेन जोडिल्ली आसा. तशेंच मेंदू जसो विचार करता ताचो परिणाम आमचे कुडीचेर जाता. विचारा प्रमाण आमची कूड तांकां प्रतिसाद दिता. जशीं उतरां, वाक्यप्रचार आमी वापरतात, ताचो आमच्या मेंदूचेर आनी कुडीचेर खूब प्रमाणांत परिणाम जाता.

कांय लोकांक सदांच तकली दुखपाचो वा आंग-पांग दुखपाचो त्रास जाता. तातूंतल्या कांय जाणांक पेन किलर्स केन्नाच लागनात. अशा मनशांच्या उतरांचो बारीक अभ्यास

केल्यार तांकां पेन किलर्स कित्याक लागना तें तुमकां कळटलें. र्ती मनशां सदांच म्हणटात, 'म्हाका पेन किलर्स' केन्नाच लागना', 'घेवपाक जाय म्हूण घेतां, पूण ह्या पेन किलर्सांचो कांयच उपेग ना.' जेन्ना आमचो मेंदू 'म्हाका पेन किलर्स लागना' हें मानता, तेन्ना ह्या विचारांक कूड प्रतिसाद दिता. खरें म्हणल्यार, ह्या 'पेन किलर्सान कांयच दोश आसना. दोश आसा तो विचारांत. आनी ही समस्या खूब लोकांनी अणभवल्या आसतली. ऑटोसझ्झेशनाची शक्त ही खरीच खूब व्हडली आसा. कांय जाण ही शक्त नकळत वापरतात. केन्ना हाचो फायदो जाता पूण चडशे वेळार लुकसाण जाता. 'म्हाका अमके जमना', 'म्हाका तमकें जमना' असले विचार मेंदूत खोल रुजतकच आमचे कडेन खऱ्यांनीच तीं कामां जायनात.

ऑटोसझ्झेशनांचो वापर आमी भंय पयस करूंक वापरूं येता. कांयजाणांक लिफ्टींत एकटो वचपाक भंय दिसता. खूब सोपणां चडून, जीव कासावीस करून आमी आमचेंच लुकसाण करतात. हो भंय फोबिया जावचें पयलीं ताका पयस करात. 'लिफ्ट हें खऱ्यांनीच एक वरदान'. लिफ्ट येतकच कितलो वेळ वांचलो आनी जिवाक सुसेग मेळ्ळो. 'लिफ्टींत एकटें वचपाक कांयच भंय ना'. अशीं वाक्यां स्वता कडेन उलयात. तुमच्या मनांतलो भंय नाच जातलो.

तशेंच वायट संवयी मोडपाक वा नव्यो संवयी लावपाक ऑटोसझ्झेशन पावर खूब उपेगी पडटात. सिगार सोडप, नेमान व्यायाम करप, सकाळीं बेगीन उठप नाजाल्यार कसलीय बारीक-मोटी संवय आमी लावं येता वा मोडूय येता. फकत स्वता कडेन वर्तमान काळांत उलयात. जशें, 'हांवें सिगार सोडली', 'हांव आतां सकाळीं बेगीन उठ्ठां' हीं विधानां मेंदू खरी मानतलो आनी तशेंच तुमची कूड ताका प्रतिसाद दितली.❑

५.
मायंड प्रोग्रामिंग

आमच्या मेंदवाची रचना सैमान अशे तरेन केल्या की मेंदवांत जें कितें भितर वता तशीच परिस्थिती निर्माण जाता. हय, आमकां दिसता ताचे कितलेशेच पटीन चड मेंदवाची तांक आसा. आनी ही तांक वापरपाक आमी मेंदवाक 'प्रोग्राम' करपाची गरज आसा.

एक तर मेंदू आपणाक जाय तसो 'प्रोग्राम' जाता नाजाल्यार आमी आमकां जाय तसो

ताका प्रोग्राम करूं येता. आतां आपसूक मेंदू प्रोग्राम जावप म्हणचे कितें? जल्माक येत सावन दर एक गजाल जी आमी आयकतात वा पळयतात, मनांत आयिल्लो दर एक विचार आनी वातावरण हें आमच्या मेंदवक प्रोग्राम करपाक भर घालता. खंयचीय गजाल जर खूब फावटीं आयकली वा पळयली जाल्यार ती मेंदवांत खोल मेरेन रुजता, आनी ती गजाल खरी अशें मेंदू मानता. एकदम ल्हान पिरायेंत जाल्लें 'मायंड प्रोग्रामिंग' व्यक्तीमत्व विकासा खातीर जापसालदार आसता.

कांय भुरग्यांक ल्हानपणा सावन खूब प्रोत्साहन मेळटा. खूब कितें करपाची तांक आपल्या मदीं आसा हें भुरगें मानपाक लागता. ताच्या आत्मविस्वासांत भर पडटा. उरफाटें कांय भुरग्यांक आवय-बापूय सतत 'हें तुका जमचें ना' अशें सांगत रावतात. अशें आयकून आयकून आपल्याक खरेंच कांयच जमना ही भावना तांच्या मनांत घर करून आसता. खूब कितें करपाची आनी शिकपाची तांक आसून लेगीत भुरगीं आपल्या 'नेगेटिव्ह' (नकारात्मक) 'मायंड प्रोग्रामिंगाक' बळी पडटात.

तेच प्रमाण शाळेचें वातावरणच 'मायंड प्रोग्रामिंगां'त भर घालता. पालक आनी शिक्षक केन्ना केन्ना फकत परिक्षेक मेळिल्ल्या गुणा वयल्यान भुरग्याक 'हुशार' आनी 'सादारण' अशीं लेबलां लायतात. ल्हान पिरायेंत जांकां 'सादारण' हें लेबल मेळटा तीं भुरगीं आत्मविस्वास वगडावन बसतात. दर एक भुरगें वेगळें आसता. हुशारकाय फकत गुणां वयल्यान पारखुपाक येना.

रायट बंधू वा थॉमस एडिसनान तांच्या भोंवतणच्या नकारात्मक विचारांक पुसून उडावेन जशें 'मायंड पॉवर'चो सारको उपेग केलो. ताका 'स्पेसिफिक मायंड प्रोग्रामिंग' अशें म्हणटात. म्हणचे आमच्या मेंदवाक आमी आपल्याक जाय तसो प्रोग्राम करूं येता. आमचे विचार, सबकॉन्शियस मायंड, ऑटोसझ्झॅशन आनी विज्युएलायझेशन हांचो वापर करून आमच्या मेंदवांत जी अफाट शक्त आसा तिचो वापर करपाक जाता. ❑

६.
विचार आनी भलायकी

आमी जे तरेन विचार करता, ताचो परिणाम आमचे भलायकेचेर जावं येता? हय. आमचे विचार आमचे भलायकेचेर परिणाम करतात. मुळांत विचार हे आपल्या मेंदवांत तयार जातात आनी आमचे कुडींतली दर एक पेशी (सेल) ही मेंदवाक जोडिल्ली

आसता. जर आमची भलायकी बरी ना जाल्यार ताची तार नेमकी आमच्या विचारां कडेन जुळिल्ली आसा. मेंदवांत आयिल्लो प्रत्येक विचार फकत मेंदू पुरतो मर्यादीत उरना. तर ताचो परिणाम आमच्या आख्खे कुडीचेर जाता. एक ल्हानसो वायट विचार मनांत येवप म्हणल्यार कसल्या तरी दुयेंसाक थेट आमंत्रण. तशेंच जर आमी सतत दुयेंसां विशीं उलयत रावत जाल्यार बरी भलायकी मेळोवप कठीण जातलें. सुंदर आनी सकारात्मक विचार म्हणल्यार बरे भलायके खातीर गुरुकिल्ली.

आमच्या मनांत आयिल्लो रागाचो वा सुवार्थीपणाचो विचार थेट आमच्या पेशींचेर वायट परिणाम करता. वायट विचार, रागाचो अतिरेक सदांच मेंदवांत रायासनीक बदल घडोवन हाडटात जातूंतल्यान पेशींक हानी जाता. जेन्ना मानसीक दिश्टीन आमी अस्वस्थ आसतात तेन्ना आमची कूड उर्बेभरीत रावंकूच शकना. कारण आमच्या कुडींतल्या प्रत्येक पेशींचेर विचाराचो परिणाम जाता. निर्शेणेचो विचार हे आमच्या ब्लड प्रेशराचेर प्रभाव घालतात. तशेंच सुवार्थपणा किडणी खातीर वायट. सतत झगडीं जायत रावत जाल्यार जेवण पचपाक त्रास जातात. सेगीत खूब राग येवप, भलायकेचे नदरेन बरें न्हय. खूब वर्सां मनांत दुस्वास आनी दुसऱ्यां खातीर राग आसपय खूब रोगांक आमंत्रण दिता.

आमचे विचार आनी तांचो रोगाक प्रतिसाद हाका संशोधकांनी, 'साइकोन्युअरो इम्युनोलोजी' हें नांव दिलां. सकारात्मक विचार करपी मनीस खंयच्याय रोगाक चड बरो प्रतिसाद दिता अशें तांचें संशोधन सांगता. तशेंच परदेशांत कांय रुग्णांचेर 'सनी ऑप्टिमिझम' हो उपचार करतात. ह्या उपचारांत रुग्णांक आपलीं बलस्थानां याद करपाक लायतात. हें करतकच रुग्णाच्या कुडींतल्यान उमेदीचें ल्हान निर्माण जाता आनी रोगाक दिल्लो प्रतिसाद वाडटा. मनशान वनस्पती ते अत्याधुनीक वखदांनी निरोगी भलायकेचें रहस्य सोदलें. पूण खरें म्हणल्यार रेगाचें बीज आनी बरे भलायकेची गुरुकिल्ली. ही आमच्या विचारांत दडिल्ली आसा. ❑

७.
मायंड पावर आनी विज्ञान

फाटल्या दिसांनी (२०१०) म्हजें पयलें इंग्लीश पुस्तक 'मिस्टिरियस पावर' प्रकाशीत जालें. फाटलें वर्सभर खबरांपत्रांतल्यान येवपी सदरांक मेळिल्ल्या उत्स्फूर्त प्रतिसादा खातीर म्हाका पुस्तक बरोवपाक उर्बा मेळ्ळी. मुजरत एक गजाल सांगीन दिसता, साहित्य

अकादेमीच्या कार्यावळी खातीर ज्येश्ठ कवी आनी साहित्य अकादेमीचे उपाध्यक्ष श्री. एस. एस. नूर गोंयांत आयिल्ले. तांचो आशिर्वाद घेवचो म्हूण म्हज्या पुस्तकाची प्रत तांकां दिली. येद्या व्हडल्या ज्येश्ठ साहित्यिकाक म्हजें पयलें पुस्तक दिवप हातूंतच म्हाका खूब समाधान दिसलें. दुसऱ्या दिसा सांजवेळा तांचो फोन आयलो. आपणें पुस्तक वयल्या वयर वाचलें आनी खूब आवडलें. दिल्ली वतकच सवकासायेन वाचून कळयतां अशें तांणी सांगलें. आनी मुद्दाम दिल्ली वतकच तांणी फोन केलो. 'पुस्तक घेतना एका ल्हान भुरग्याचें पुस्तक म्हूण हांवें घेतलें. पूण वाचतना मात आपल्या कल्पने परसूय वेगळें आसा. पुस्तक खऱ्यांनीच बरें आसा. इतले ल्हान पिरायेंत तूं इतलें बरें बरयतलें अशें दिसूंक नाशिल्लें. हांवें तें पुस्तक एका मानसशास्त्राच्या प्रोफेसराक वाचपाक दिलां' अशें तांणी सांगलें. तशेंच पुस्तक प्रकाशीत जातकच खूब लोकांनी फोन केले. श्रीमती कुमारीबाय धेंपे हांणी आपणें पुस्तक वाचलें आनी खूब आवडलें अशें सांगलें. आपणें आनीक एक पुस्तक आपले धुवे खातीर व्हेलें अशें मुजरत सांगलें. म्हज्या पयल्या पुस्तकाक म्हजे अपेक्षे परस चड प्रतिसाद मेळ्ळो.

मायंड पावर ह्या विशयाचेर पुस्तक बरावेप म्हणल्यार एक वेगळेंच दडपण आशिल्लें. हाचें कारण हो विशय इतलो कॉम्प्लॅक्स आनी ह्या विशयाचेर आयिल्ल्या पुस्तकांचें भरपूर येस. मायंड पावर सगळ्या जगाक कळचो म्हणून चळवळ शंबर वर्सां पयलीं सुरू जाली. इतिहास चाळ्ळो जाल्यार हे चळवळीची सुरवात एके बायलेन केली हें नदरेक येता आनी खूब अभिमान दिसता. एमा हॉपकिन कार्टिस हिणें ही चळवळ शिकागोंत सुरू केली. १८९० त शिकागो हें ह्या चळवळीचें मुख्य ठिकाण आशिल्लें. सुरवेक वॉल्कर ॲकिन्सन ह्या लेखकान 'थॉट वायब्रेशन ऑर द लॉ ऑफ अट्रॅक्शन' हें अत्यंत लोकप्रिय अशें पुस्तक बरयलें. तशेंच ह्या विशया वयलें राल्फ वॉल्डो थायनच हांणी बरयिल्लें, 'इन ट्यून वीथ द इन्फायनायट' हें पुस्तक खूब गाजलें. तशेंच रॉबर्ट कोलियर हांचें 'द सिक्रेट ऑफ एजिस' हें पुस्तक खूब खपलें. तशेंच १९१०त वॉल्श वॉटल्स ह्या लेखकान 'द सायन्स ऑफ गॅटिंग रीच' हें पुस्तक बरयलें. हें पुस्तक आयज लेगीत बाजारांत उपलब्ध आसा. तर असो हो जादू मायंड पावराचो. तशेंच नॅपोलियन हिल हांचें 'थिंग ॲण्ड गो रीच', नॉर्मन विन्संट पिल हांचें 'द पावर ऑफ पॉसिटिव्ह थिंकिंग' आनी हालींच सगळ्यांचें लक्ष वेधून घेवपी रोडा बर्न हांचें 'द सिक्रेट' हें पुस्तक.

मायंड पावर हो एकेच गजालीचेर आदारिल्लो आसा. 'आमचे विचार जिवंत आसता'. आमी कशे तरेन जगचें हें फकत आमच्या हातांत आसा. पूण विज्ञान 'मायंड पावर'

मानता? हय. फाटलीं कितलींशींच वर्सां ह्या विशयाचेर संशोधन चालू आसा. एडगर मिशेल हे अंतराळवीर अपोलो-१४ ह्या यानांत अंतराळांत गेल्ले. परतीचे वाटेर जेन्ना तांणी अंतराळांतल्यान पृथ्वीक पळयिल्ली तेन्ना तांकां एक वेगळोच साक्षात्कार जालो. पृथ्वीचेर येतकच तांणी विचार आनी प्रभाव हाचेर संशोधन करपी संस्था 'इन्स्टिटयूट ऑफ नोएटिक सायन्स' हाची थापणूक केली. तशेंच 'मेटा फिजिक्स' ही विज्ञानाची शाखा आमचे विचार आनी ताचो आमचे जिणेचेर प्रभाव हांचेर संशोधन करता.❑

८.
एक्स्ट्रीम पॉझिटिविटी

मानसशास्त्र म्हणल्यार मनाक समजून घेवपी विज्ञान. म्हणजेच मनाची स्थिती, विचार, भावना आनी निर्णय क्षमता समजून घेवपी विज्ञान. आपले विचार हे सुर्याच्या किरणा भशेन आसा, जे एका माध्यमांतल्यान चारूय दिकांनी पसरता.

आमच्या मनांतल्या विचारांक लेगीत तिव्रता आसता. विचारांची पारख ह्या तिव्रते वेल्यान करतात. आमचे विचार 'एक्स्ट्रीम पॉसिटिव' ते 'एक्स्ट्रीम नॅगेटिव' हांचे मदीं आसता. प्रत्येक मनीस जसो वेगळो तशेच ताची विचार करपाची पद्दत वेगळी आसता. आमचे विचार केन्ना सकारात्मक आनी केन्ना नकारात्मक आसता. हो बदल काळा बरोबर बदलता. पूण अशे काय मोजकेच लोक आसता जे प्रत्येक वेळा, खंयचेय परिस्थितीत सकारात्मक विचार करतात. हाका 'एक्स्ट्रिम पॉसिटिव' विचार अशें म्हणटात. तांच्या यशाचें हेंच सहस्य आसता.

प्रसिद्ध शास्त्रज्ञ थॉमस ॲडिसन जेन्ना इलेक्ट्रिक बल्ब तयार करताले तेन्ना तांकां धा हजार वेळा अपयश आयले. बल्बाचो सोद लायतकच तांणी अशी प्रतिक्रिया दिली, 'आतां इतले फावट अपेशी थरतकच येस हो एकूच पर्याय आशिल्लो.' जेन्ना ॲडिसन ६० वर्सांचे आशिल्ले तेन्ना तांच्या प्रयोगशाळेक उजो पेटलो. उजो खुबूच आकांताचो पेटिल्लो. तांचो चलो तांकां तेकून उबो आशिल्लो. बापायक खंयच्या उतरांनी धीर दिवं हो विचार करत आसतना ॲडिसनान म्हणलें, 'पळय देवान म्हज्यो सगळ्यो चुकी लासून उडयल्यो. आतां हांव नवी सुरवात करतलो. तुजे आवयक आपय. परत असो आकांताचो उजो आयुश्यात तिका पळोवपाक मेळचो ना.' आपल्या दोळ्यां मुखार अखख्या आयुश्याची कठोर मेहनत आनी संशोधन लासून वतना आपलो बापूय हे

परिस्थितींत इतलो सकारात्मक कसो आसूं येता हाचें ताच्या पुताक अजाप दिसलें. आनी हो अपघात जातकच २० दिसांनी तांणी ग्रॅमफोनाचो सोद लायलो. तांचो दिश्टीकोण आनी विचार इतले सकारात्मक आशिल्ले देखूनच म्हान शास्त्रज्ञ थॉमस ॲडिसन हांणी हजारा वयर सोद लायले. इतली 'एक्स्ट्रिम' सकारात्मकता खुबूच कमी लोकां कडेन आसता.

एकदां एका गांवांत दुकळ पडिल्लो. खूब वर्सां पावस पडूंक नाशिल्लो. सगळ्या लोकांनी मेळून देवाची प्रार्थना करपाचें थारायलें. सामकी मनां सावन. देव प्रसन्न जातलो आनी पावस पडटलो. सगळो गांव प्रार्थना करपाक एकठांय जमलो, पूण गांवांतलो एकूच भुरगो सत्री घेवन आयिल्लो. हाचे वयल्यान आमच्यांतले कितले जाण सामके सकारात्मक विचार करतात तें कळटा.❑

९.
पॉझिटिव्ह लँग्वेज

असो समज आसा की आमी जीं उतरां उलयतात तीं फकत मनशाकच कळटात आनी त्या उतरांचो परिणाम फकत मनशांचेरच जाता. पूण हो आमचो गैरसमज. आमचीं उतरां आनी ते फाटली भावना उदकाक आनी झाडांक लेगीत कळटा. इतलेंच न्हय तर त्या उतरांचो बरो वा वायट परिणाम आमकां दिसूनय येता.

ज्या मनशांक झाडांची आवड आसा त्या मनशान लायिल्लीं झाडां आनी आवड नाशिल्ल्या मनशान लायिल्लीं झाडां हांचे मदलो फरक रोखडोच कळटलो. हेच खातीर कांय लोकांच्यो बागो खूब सुंदर आसतात, तर कांय जाणांच्या बागेंतलीं झाडां सुकिल्लीं आनी करपल्लीं आसतात. कारण झाडांक उतरां आनी मोगाची भावना कळटा. इतलेंच न्हय तर ताचो परिणाम लेगीत आमकां दिसता.

दक्षिण पॅसिफिकांतल्या सोलोमन जुंव्याचेर एक प्रथा आसा. जर खंयचेंय झाड कुराडीन कापपा खातीर चड व्हड आसल्यार थंयचे लोक त्या झाडाचेर व्हडा व्हडान आड्डता. सामके बोमलेच्या देंठांतल्यान. अशें आड्डप सेगीत तीस दीस चलता. तीस दिसां उपरांत तें झाड आपशींच पडटा. ते लोक अशे मानतात की आड्डतकच त्या झाडाचो आत्मो मरता आनी गांवकार सांगतात, ही युक्ती सदांच उपकारा पडटा.

तशेंच उदकाक लेगीत उतरां भावना समजतात. जपान, रशिया, येवरोप आनी अमेरिका हांगा केल्लें संशोधन सांगता, जेन्ना उदकाक आमी सकारात्मक उतरां सांगतात तेन्ना

उदकाचे एनर्जीची पातळी वाडटा. उदक नितळ जाता. जितली भावना चड सकारात्मक तितलेंच उदक चड नितळ आनी बरें जाता.

मासारू इमोटो हे गजविख्यात जपानीज संशोधक. तांचे प्रयोगशाळेंत उदकाचे 'क्रिस्टल' तयार करतात. उतरां आनी तांचो उदकाचेर जाल्लो परिणाम हाचेर ते टोकियो हांगा संशोधन करतात. उदक एक अमूक डिग्रीचेर फ्रीज करतकच ताचो क्रिस्टल तयार जाता. दर खेपे उदकाक वेगवेगळे तरेचीं उतरां सांगतात आनी त्या उदकाचो क्रिस्टल करतात. मागीर ताचे फोटे काडटात आनी दर वेळा उतरां भशेन क्रिस्टल तयार जातात. तशेंच तांणी एकदां असो प्रयोग केलो, उदकाक तीन भाशांनी - इंग्लीश, जर्मन आनी जपानीज भाशेंतल्यान 'थँक यू' म्हणलें. त्या वेळार हे तिनूय क्रिस्टल सारके एकेच भशेन दिसपाक लागले. हाचे वयल्यान कळटा की भास खंयचीय आसूं, उदकाक त्या उतरा फाटली भावना कळटा.

जर व्हांवत्या उदकाचेर उतरांचो इतलो परिणाम जाता, जाल्यार आमी मनशां सत्तर ते अंयशीं टक्के उदकच आसात. जाल्यार सकारात्मक भाशेंत उलयत जाल्यार आमचे भलायकेचेर कितलो बरो परिणाम जातलो हें समजूं येता. ❑

१०.
पॉसिटिव्ह ॲटिट्यूड

आयच्या स्पर्धात्मक युगांत 'ॲटिट्यूडा'क खूब म्हत्व आसा. दर एका प्रसंगा कडेन आमी कशीं पळयंतात, कशीं दर एका प्रसंगाक तोंड दितात ताकाच 'ॲटिट्यूड' म्हणटात. ॲटिट्यूड दोन तरेचे आसतात. 'पॉसिटिव ॲटिट्यूड' आनी 'नेगेटिव ॲटिट्यूड'. आमच्या यशांत ह्या ॲटिट्यूडाचो खूब मोलादीक वांटो आसा, तशेंच निराश येवप, डिप्रेशन येवप हातूंनय ॲटिट्यूडाचो वांटो खूब आसता.

एका दिसा एका मोट्या कार्यावळींत तीन भुरगे सामके फुडल्या रांगेंत वचून बसले. आयोजकांनी तांकां तापयलें आनी फाटल्यान वचून बसपाक सांगलें. ती रांक फकत गिरेस्त लोकां खातीरच आशिल्ली हें मागीर तांच्या लक्षांत आयलें. तातुंतल्या एकल्यान म्हणलें, 'म्हाका पयलींच कळपाक जाय आशिल्लें हांव गरीब. हांवें फुडल्या रांगेंत बसप सोबना. हाचे फुडें हांव केन्नाच फुडल्या रांगेंत बसचो ना'. दुसरो म्हणपाक लागलो, 'हांव खूब मेहनत करतलों. खूब पयसो आनी नांव मेळयतलो आनी पयशांच्या नेटार

फुडल्या रांकेंत वचून बसतलों'. तिसऱ्यान म्हणलें, 'जो समाज गिरेस्त आनी गरीब असो भेदभाव करता ती समाजवेवस्थाच हांव बदलून उडयतलों'. हे आसात एकाच प्रसंगाकडेन पळोवपाचे तीन वेगळे ॲटिट्यूड.

एकदां एका बूट कंपनीन सर्वे करपाक आपले कर्मचारी आफ्रिकेंत धाडले. तातुंतले दोगजाण आफ्रिकेच्या सामक्या ल्हान गांवांत गेले. दोगांयनी सर्वे करून नियाळ कंपनीक धाडलो. तातुंतल्या एकल्यान बरयलें, 'ह्या गांवांत बूट विकपाक कांयच अर्थ ना. हांगा कोणूच बूट घालना'. तर दुसऱ्यान बरयलें, 'हो गांव धंद्याचे नदरेन खूब बरो आसा. हांगा बूट विकपाक कोणूच येवंक नात'. तर हो एकाच प्रसंगा कडेन पळोवपाचे दोन भिन्न ॲटिट्यूड. समाजा कडेन पळोवपाचो 'ॲटिट्यूड' जसो म्हत्वाचो आसता तशेंच स्वता कडेन पळोवपाचो ॲटिट्यूडय खूब म्हत्वाचो आसता. ॲटिट्यूड जर पॉसिटिव आसत तर तो स्वताक आनंद दिताच तर दुसऱ्याकय खूब कितें शिकोवन वता.

१९८३ त म्हान विम्बलडन खेळाडू ऑर्थूर ॲशे हांका हृदय शस्त्रकिये वेळार चुकून एचआयवी आशिल्ल्या दुयेंतीचें रगत घालें. जेन्ना ते मरणाच्या दारांत आशिल्ले तेन्ना तांकां संवसारभरांतल्यान असंख्य बरे मागप्यांचीं पत्रां येतालीं. एकल्यान तांकां विचारलें, 'देवान असलें भिरांकूळ दुयेंस तुकाच कित्याक दिलें?' त्या पत्राक ॲशे हांणी अशी जाप दिली, 'संवसारांत एकूण पन्नास मिलियन भुरगीं टॅनिस खेळपाक सुरू करतात. तातुंतलीं पांच मिलियन भुरगीं टॅनिस खेळपाक लागतात, पांच लाख वेवसायीक टेनीस खेळटात, पन्नास हजार दुसऱ्या सर्किटांत पावतात, पांच हजार ग्रँडस्लॅम खेळटात, पन्नास विम्बलडन खेळटात आनी चार जाण उपांत्य फेरीत पावतात. जेन्ना हांवें 'कप' हातांत घेतलो तेन्ना हांवें, 'हांवूंच कित्याक?' अशें देवाक विचारुंक ना. जिणे कडेन पळोवपाचो तांचो ॲटिट्यूड इतलो सकारात्मक आशिल्लो म्हणूनच ॲशे म्हान खेळगडो जावंक पावलो. ❑

११.

वरायटी इज स्पायस ऑफ लायफ

अशें म्हणटात, 'वरायटी इज स्पायस ऑफ लायफ'. सदच्या जिवितांत नवेपण हाडपाक बदल हो एकूच उपाय. वैयक्तीक नाजाल्यार करियरा खातीर केल्ले ल्हान-ल्हान बदल खूब व्हड परिणाम दितात. बदल ही काळाची गरज. जग बदलपाक पयलीं

स्वताक बदलपाक जाय. आमी सद्दां, वर्सान वर्स एकूच गजाल करतात आनी इतल्या वर्सांनी कांयच बदलूंक ना ही कागाळ करतात. सद्दां त्याच वेळार केल्ली ती गजाल तोच परिणाम दितली.

कांय लोक आपलो 'कम्फर्ट झोन' सोडपाक तयार आसनात. वीस वर्सां तोच नाश्तो. केन्ना आयस्क्रीम पार्लरांत गेलीं जाल्यार तीच स्ट्रॉबेरी नाजाल्यार चॉकलेट आयस्क्रीम. सद्दां एकाच तरेचे कपडे, एकेच तरेचीं पदां. हॉटॅलार फकत चायनीज नाजाल्यार थाय जेवप. चुकून इटालियन नाजाल्यार कॉण्टिनॅण्टला कडेन पळोवप लेगीत ना. 'मिल्स ॲण्ड बून्स' वाचपी 'हॅरी पॉटर' वाचनात, आनी सिनेमा पळोवपी नाटकां पळोवपाक वचनात. जीमांत नेमान व्यायाम करप्यांक एरॉबिक्स नक्कीच वेगळो अणभव दितलो. तशेंच एरॉबिक्स करतल्यांक कीक बॉक्सिंगांचो प्रकार ताजेपणा दितलो.

बदल घडोवन घडप कठीण न्हय. पूण जाय ती इत्सा बदल घडोवन हाडपाची आनी स्वताचें जग बदलपाची.

परिस्थिती जशी आसा ते परस किते तरी वेगळें आनी बरें करप ह्या हावेसान केल्ले बदल जगाच्या बदला खातीर जापसालदार आसात. ह्या बदला खातीर घोलींत रावपी मनशाची उदरगत गगनचुंबी इमारत बांदपा मेरेन गेल्या. पयलीं आमी फकत चलून प्रवास, मागीर बैलगाडी. गाडी आनी आतां साता समुद्रा पलतडीं वचपाक सात दिसां पर कमी दीस लागतात. जगांत खंयच्याय कोनशाक घडपी गजाल आमी घरा बसून पळोवंक शकतात. पयलीं गरम जातकच पंखे वापरताले. मागीर एकाच वेळार सगळ्यांक वारो दिवपी फॅन आनी आतां कन्याकुमारीक बसून काश्मिराक आसा असो भास दिवपी ॲरकंडिशनर.

१९३५ सात ॲलन लॅन, बॉडले हॅड पब्लिशर्सचे मॅनेजिंग डायरेक्टर, इक्सॅटर रेल्वे प्लॅटफॉर्माचेर लंडनाक वचपाक उबे आशिल्ले. लंडनाक पावसर तांकां प्रवासांत वाचपाक एक बरेंशें पुस्तक जाय आशिल्लें. पूण तेन्ना वाचपाक उपलब्ध आसपी प्रकारांत प्रकल्प खूब कमी आशिल्ले. लॅनाक परिस्थितीचो खूब राग आयलो. पूण ही परिस्थिती बदलची म्हणून तांणी एक निर्णय घेतलो. तो निर्णय आशिल्लो 'पॅंग्विन बुक्स' ही कंपनी स्थापीत करपाचो आनी १९३५ त स्थापीत जाल्ल्या ह्या प्रकाशनान जगभरांत असंख्य वाचकांक दर्जेदार पुस्तकां दिलीं आनी आयजूय तांचीं पुस्तकां बाजारांत मेळटात. परिस्थिती बदलची हे खातीर ॲलन लॅनान स्वता बद्दल घडोवन हाडलो. ❑

१२.

असामान्य दिश्टीकोण

दिश्टीकोण म्हणल्यार भायल्या जगा कडेन पळोवपाची आमची नदर. आमकां जगा विशीं आनी जगाक आमचे विशीं कितें दिसता हें सगळें आमच्या दिश्टीकोणाचेर निंबून आसता. दर एकल्याची प्रत्येक गजाली कडेन आनी घडणुके कडेन पळोवपाची नदर वेगळी आसता. दर एका प्रसंगाक आमी कशें तोंड दिता, कशे तरेन परिस्थिती हाताळटा हाचेर आमचें आयुश्य उबें रावता. आयुश्यांत कितें घडटा हें जरी आपल्या हातांत नासलें तरी जें घडटा ताका तोंड कशें दिवप हें आपल्याच हातांत आसता.

केन्ना केन्ना आमचें सूख आनी आत्मविस्वास आमच्या दिश्टीकोणाचेर आदारिल्लें आसता. आमी स्वता कडेन खंयचे नदरेन पळयतात हाचेर खूब कितें निंबून आसता. एका सादारण मनशाचो स्वता कडेन पळोवपाचो दिश्टीकोण वेगवेगळो आसता. मुळांत कोणूच सादारण आसना. ह्या जगांतलो प्रत्येक मनीस वेगळो आसा.

जशें असादारण मनशांनी जगाक खूब कितें दिलां तशेंच सादारण मनशांचो आदार आमकां जाय. टेलिफोनाचो सोद लावपी आलॅक्झँडर ग्रॅहम बॅलच्या उपकारांत आमी सगळींच आसात, पूण तितलीच गरज आमकां मॅकॅनिकाची आसता जेन्ना फोन मोडटा. समजा, मॅकॅनिक नाशिल्लेच जाल्यार? हॉस्पिटलांत डॉक्टर म्हत्वाचे आसतात. पूण उपचार घेवपी दुयेतींक मध्यान रातीक नर्सीन दिल्लो आदार लाख मोलाचो दिसता. आमच्या घरांत घरकाम करपी आनी रांदपी बायल जेन्ना गांवांत वता तेन्ना कितली धांदल जाता हें आमकां सगळ्यांक खबर आसा. दर पांच मिनटांनी येवपी आमच्यो बशी. पूण जेन्ना ड्रायव्हर-कंडक्टर संप करतात तेन्ना कितले हाल जाता हें सांगपाची वेगळी गरज ना. हाचो अणभव आमकां सगळ्यांक आसा. आमचो चेक वेवस्थीत बँकेंत डिपोझिट करून अचूक पयशे मेजून दिवपी बँकेचो कर्मचारी, सिनेमा पळोवपाक वतना जेन्ना आमी पांच-धा मिनटां उसरां पावतात तेन्ना काळखांत टॉर्च दाखोवन आमची सुवात दाखोवपी मजतनीस. ह्यो सगळ्यो सादारण व्यक्ती पूण तांचीं कामां नक्कीच असादारण आसात.

दुसऱ्या विश्व युद्धाच्या वेळार विन्स्टन चर्चिल आख्ख्या देशाची भोंवडी करताले. जांकां लुकसाण जालां तांकां धीर दिताले. ते जेन्ना एके फॅक्टरींत गेल्ले तेन्ना तांकां कोणें तरी कोळशाचे खाणीक भेट दिवपाक सुचयलें. कामगार खूब दुख्खी आशिल्ले.

तांकां दिसतालें झुजा खातीर तांचें कांयच योगदान ना. ज्या वेळार विन्स्टन चर्चिल तांक भेट दिवपाक गेले तेन्ना तांकां आपले मुखार पळोवन सगळे कामगार सामके स्तब्ध जाले. कामगारांक संबोधीत करून चर्चिलान म्हणलें, आमी जिखतले. विरोधकांचेर जैत मेळयतले. आमची शांती तशीच कायम उरतली. तुमचीं भुरगीं आनी मागीर तांचीं भुरगीं व्हड जातकच तुमकां विचारतलीं, 'झुजांत तुमचें योगदान कितें?' कोण म्हणटले, 'आमी सैन्यांत आशिल्ले', कोण म्हणटलो 'आमी सबमरायन चलयली आनी मिलिटरी शिपायांक लागपी वस्तू तांचे मेरेन पावयल्यो'. डॉक्टर म्हणटले 'आमी दुयेतींचेर उपचार केले.' तेन्ना तुमी कितें सांगतले? सगळे कडेन शांतताय पसरली. कामगार निराश जाले. तेन्ना चर्चिलान म्हणलें, 'तुमी अभिमानान सांगात, आमी कोळसो कापलो, त्या कोळशान बोटी चल्ल्यो आनी सामान शिपायां कडेन पावलें. हय आमी कोळसो कापलो'. हय, हो आशिल्लो सामान्य कामगारां कडेन पळोवपाचो विन्स्टन चर्चिलाचो असामान्य दिश्टीकोण. ❑

१३.
इमोशनल इलनेस

कांय लोकांक पळयतकच आमकां अशें दिसता की तांकां सगळें कितें जमता. हात लायता ताचें भांगर जाता. वेवसाय आनी खाजगी आयुश्य बरेभशेन 'बॅलन्स्' करतात. तांचे कडेन सगळें आसता. येस, पयसो आनी तांचे बरे मागपी इश्ट आनी परिवार. उरफाटें कांय लोक करता ताची माती जाता. कितलेंय शिकूं, कितलेंय जोडूं, खंयचे कडेन कांय ना. जीण सामकी रखडटा. आपलो असो कोणूच ना. फकत 'स्ट्रगल' आनी त्रास. अशें कित्याक? नशीब? ना. मुळांत नशीब अशें कांयच ना. आपलें नशीब हें आपणेंच बरोवपाचें आसता. हांगा म्हाका सदगुरू वामन पै हांचीं उतरां याद जातात, 'तूच आहे तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार'. आमीच खरे आमच्या जिणेचे शिल्पकार आनी आमचें शस्त्र म्हणल्यार आमचे विचार आनी भावना.

सुखी आयुश्य म्हणल्यार बरे विचार आनी दुख्खी जीण म्हणल्यार वायट विचार, चुकीचे विचार. नकारात्मक विचार आमची एनर्जी उणी करता. आमच्या सभावाक लागिल्लो रोग आनी आमकां 'इमोशनल इलनेस्' दिवपी पांच पैलू आसात. ते म्हणल्यार क्रिटिसायज् (criticize), कंप्लेन (complain), कम्पीट (compete), कन्टेंट

(content) आनी कम्पॅर (compare)

सगळ्यांत पयलीं क्रिटिसायज् म्हणल्यार टिका करप. दुसऱ्यांचें वायट उलोवप. दुसऱ्यांचेर, समाजाचेर, देशाचेर, सगळ्यांचेर टिका करप. अशी टिका करतकच निश्पन्न कांयच जायना पूण स्वताची शक्त कमी जाता.

दुसरें कंप्लेन करप. कागाळ वा तक्रार करप. सगळ्यांचीच तक्रार करप. हें सारकें ना, तें सारकें ना. कांयच सारकें चलना, अशी सतत कागाळ केल्ल्यान आमचो दिश्टीकोण नकारात्मक जायत वता.

कम्पीट करप म्हणल्यार सर्त करप. तुवें जशें केलां ताचे परस बरें हांव करून दाखयतलो ही भावना बाळगप. सगळ्यां कडेन, बारीक-मोट्यां कडेन सर्त करप. अशी सर्त करून मनीस मानसीक समादान वगडावन बसता. फकत सर्तूच करत रावता.

कन्टेंट जावप म्हणल्यार आसा तातूंत समादान मान. परिस्थिती बदलपाक कांयच करप ना. जें आसा तशेंच चालू दवरप. कसलोच बरो बदल जगपांत करप ना.

कम्पॅर करप म्हणल्यार तुळा करप. दुसऱ्यां कडेन सतत तुळा करप. ही सगळ्यांत वायट भावना. घरा कडेन, साहित्या कडेन, सौंदर्या कडेन. ही भावना मानसिक नदरेंतल्यान सामकी पोकळ करून उडयता. हे वायट विचार आमकां इमोशनली वीक करतात. आनी आमचो दिश्टीकोण नकारात्मक जायत वता. ❑

१४.
मायंडफुलनॅस

'मायंडपुलनॅस' म्हणल्यार कितें? आपूण जी गजाल करता ती कित्याक करता हाचें भान आसप. खंयचीय गजाल करचे पयलीं आमी ही गजाल कित्याक करतात हाचो विचार करतात? दुर्दैवान चडशे लोक करिनात. केन्ना केन्ना एखादरी परंपरा चालू दवरपाक नाजाल्यार आपलो बापूय वा आवय अमूक गजाल करताली म्हूण ती गजाल करत रावतात. वारसो फुडें व्हरतात.

केन्ना केन्ना आमी मायंडलॅसली वागतात. आमी कितें करतात, कित्याक करता हाचें भान दवरिनात. हांगा म्हाका एक गजाल सांगन दिसता. एक नवेंच जोडपें आशिल्लें. बायल रांदता तें बारकायेन पळयतच आपली बायल पराठो लाट्टा आनी मागीर कडेक कापता. कापतकच मागीर तव्यार भाजता हें घोवाच्या लक्षांत आयलें. ताणें तिका

विचारलें, 'तूं पराठो लाट्टकच कडेंतल्यान कापता कित्याक? बायलेन जाप दिली. 'म्हजी आवय तशेंच करताली'. ताणें बायलेक मांयक फोन लावन विचारपाक लायलें. मांयन तीच जाप दिली, 'म्हाका खबर ना. म्हजी आवय तशेंच करताली'. घोवाक अजाप दिसलें. उमळशीक म्हणून ताणें बायलेक तिच्या आजयेक फोन करून विचार म्हूण सांगलें. आजयेन जाप दिली. 'म्हजो तवो ल्हान आशिल्लो'. तर हें अशें जाता. आमी विचार करिनासतना कांय गजाली करत रावतात.

खंयचीय गजाल करचे पयलीं आमी मातसो विचार करपाक जाय. आपूण जें कितें करता तें कित्याक करता? सवंय म्हणून? आपली आवय वा बापूय करतालो म्हणून? घराण्याची परंपरा म्हणून? जर दर एक गजाल विचारपुर्वक केली जाल्यार जीण एके वेगळेच दिशेन वताली. वैमानिक जशें विमान 'ऑटोमॅटिक पायलटाचेर' दवरतात तें एक तंत्र म्हणून. पूण आमी विचार करूं येता. तुमच्या हातांतल्यान जी कितें बारीक मोटी गजाल घडटा ती नियाळून पळयात.

फाटल्या दिसांनी वडापुनव जाली. वडाची पुजा करची, ताका प्रदक्षिणा घालची ही प्रथा सुरू करचे फाटल्यान पुर्वजांचो एक बरो हेतू आशिल्लो. वडाचें झाड आमकां चड प्राणवायू दिता. चुकून लेगीत तो कापचो न्हय म्हूण ताका दिल्लो तो मान. सावित्रीची काणी वडा कडेन जोडल्या. त्याच खातीर सगळ्यो सवायशीण बायलो वडापुनवे दिसा वडाक प्रदक्षिणां घालतात. पूण ह्या वर्सा वडापुनवेक बायलांनी वडाच्यो ताळ्यो कापून घरा हाडल्यो. त्या ताळयांची पुजा केली. पणजे नगरपालिकेची गाडी वडाच्या खांदयांनी भरिल्ली पळोवन मनांत चर्र जालें. वडाची पुजा करपा फाटल्यान हेतू कितें आशिल्लो? वड कापून ताची पुजा करप काय ताका कापनासतना गांवांतली हवा शुद्ध करप. हें आपूण जें करता तें समजप आनी भान दवरून वागप म्हणल्यार 'मायंडफुलनॅस'. ❑

१५.
आशावाद

मायंड पावर ह्या विशयाचेर बरोवप म्हणल्यार दर वेळार एक वेगळेंच दडपण आसता. जेन्ना वाचकांचे फोन आनी एसएमएस येतात तेन्ना जबाबदारी वाडिल्ले भशेन दिसता. फाटल्या लेखा खातीर व्ही. एम. प्रभुदेसाय, प्रल्हाद नायक आनी वज्रीकर हांणी लेख

आवडलो म्हूण मुद्दाम कळयलें. तुमची प्रतिक्रिया हीच म्हाका बरोवपाक खूब प्रोसात्हन दिता. असोच म्हाका आशिर्वाद दिवचो.

मानसशास्त्रज्ञ आल्फ्रेड ॲलडर म्हणटात 'होप इज द फावंडेशनल क्वॉलिटी ऑफ चेन्ज'. होप म्हणजेच आशावाद. आयजकाल सगळेच इतले वेगान फुडें वता आनी ह्या वेगा कडेन जुळोवपांच्या बोवाळांत आशावाद कमी कमी जायत वता. आशावाद अशें इंधन जाचेर आमच्या जिवनाची गाडी फुडें वता. मनीस उदका बगर, अन्ना बगर कांय दीस रावपाक शकता. पूण आशा ना जाल्यार रावपाक शकचो ना. फुडें सगळें बरें जातलें ही आस्त करप खूब गरजेचें. सगळें बरेंच जातलें अशी आस्त करतकच सगळें बरेंच जाता.

कांय वर्सां पयलीं एक बिशप एके धर्मीक कॉलेजींत वर्सुकी भेटीचेर गेल्लो. रातचें जेवण जातकच कॉलेजीचो अध्यक्ष आनी बिशप उलोवपाक लागले. बिशपान म्हणलें, 'आमी मनशांनी खूब प्रगती केली. जितले सोद लागपाचे आसले ते लागले. सैमा पसून जे सोद लागपाचे तेय लागले.' पूण अध्यक्षांक हें मानवूंक ना. ताणें म्हणलें, 'ना. अजून खूब कितें जावपाचें आसा. खूब नवे सोद लागतले. खूब प्रगती जावपाची आसा. मनीस आतां पक्षां भशेन मळबांत उडटले.' हें आयकतकच बिशप तापलो, 'ओगी राव. फकत परयोच उडटात. मनीस न्हय.' त्या बिशपाचें नांव आशिल्लें रायट आनी ताका दोन चले आशिल्ले. ऑरविल आनी विलबर. हय, रायट भाव जांणी विमानाचो सोद लायलो. मनशाक पक्षां भशेन उडपाक शक्य ना हें रायट भावांक खबर आशिल्लें. पूण तांचे कडेन आशिल्लो तो आशावाद. ह्याच आशावादाचेर तांणी विमाना सारको म्हान सोद लायलो.

आमची मर्यादा आमीच थारायता. अशक्य अशें कांयच ना. मनशाचे शक्तीक मर्यादा ना. मनीस जाचो विचार करता तें मनशाक साध्य जाताच. जाय सकारात्मक दिश्टीकोण आनी आशावाद. खऱ्यांनी सगळें आमचेर आसा. एका अर्द्या पेल्याक पळोवन आमी कितें म्हणप, 'पेलो अर्दो रिकामी काय अर्दो भरला'. ❑

१६.

दीसपटी

जॉन मॅक्सवॅल म्हणटात, 'यू विल नॅव्हर चेन्ज युवर लायफ अन्टिल यू चेन्ज समथिंग यू डू डेली. द सिक्रेट ऑफ युवर सक्सेस इज फांवड इन युवर डेली रुटीन'. हय. आमच्या सदच्या दीसपट्टींत येसाची ही चावी आसताच. आमी सदांच जें कितें करतात ताचो

परिणाम फुडारांत दिश्टी पडटा.

प्रगती ही केन्नाच अकस्मात जायना. येस केन्नाच अकस्मात मेळना. दर दिसा घेतिल्ले कश्ट हे येसाच्या रुपांत आमकां दिश्टी पडटा. तशेंच एखाद्र्या मनशाचेर बेशिस्त वा आळशी असो थपको बसता तेंय अकस्मात न्हय. दर दिसा केल्ली थोडीशीं बेशिस्तपणा वा आळशीपणा ल्हवू ल्हवू वाडत वता. हे एका दिसाचे कश्ट जिणेच्या दर एका पैलूक लागू जातात. जशे व्यायाम. सद्दां करतकच ताचो परिणाम येता. एक दीस केलो आनी मागीर सोडून दिलो जाल्यार कांयच फायदो ना.

खंयचीय गजाल जर सद्दां करत जाल्यार ती संवयेचेर पडटा. आनी ह्योच संवयो आमच्या फुडाराक आकार दिता. जितल्यो संवयो बऱ्यो तितली चड प्रगती जायत वता. सकाळीं बेगीन उठप, बेगीन न्हिदप, सेगीत व्यायाम, वाचन ह्यो कांय बऱ्यो संवयो. अशें म्हणटात खंयचीय गजाल जर सेगीत एकवीस दीस त्याच वेळार करत जाल्यार ती संवय जाता. जशें सकाळीं उठनाफुडें आमी ब्रश करपाक वतात. न चुकतां. आमकां कोणूच याद करिनात. हाचें कारण ल्हानपणा सावन आमकां संवय जाल्ली आसता. तशेंच विचार, खंयचीय कृती ही अकस्मात घडना. ती कृती करपाचे विचार पयलीं मनांत घोळटात आनी मागीरच आमी कृती करतात. मानसशास्त्रज्ञ म्हणटात जेन्ना खंयचोय मनीस आत्महत्त्या करता तेन्ना तो एका खिणाचो निर्णय केन्नाच आसना. पयलीं आत्महत्त्येचे विचार मनांत घोळटात आनी जेन्ना सद्दां सेगीत हे विचार मनांत येतात तेन्नाच मनीस आत्महत्त्या करता. असले वायट विचार मनांत चुकून लेगीत हाडूं नाकात.

आमी सगळ्यांनी उंटाची काणी आयकल्याच आसतली. जाचे फाटीर एक-एक करून तण दवरत रावले. तण उण्या वजनाचें जाल्ल्यान ल्हव आशिल्लें. पूण इल्लें इल्लें करून इतलें तण उंटाचे फाटीर दवरलें आनी ताचो भार इतलो वाडलो की उंटाची फाटूच मोडली. तशेंच आमच्या जिणेंत अकस्मात अशें कांयच घडना. बरें तशें वायट. म्हणून म्हणटात, 'एव्हरी लाँग जर्नी स्टार्टस् वीथ अ सिंगल स्टॅप'. ❑

१७.

विज्युएलायझेशन

मायंड पावरचो एक म्हत्वाचो भाग म्हणचे विज्युएलायझेशन. विज्युएलायझेशन म्हणल्यार कल्पना करप. दोळ्यां मुखार चित्र उबें करप. प्रत्येक गजालीचो विचार करतना

आमच्या दोळ्यां मुखार चित्र उबें रावता. पूण जर आपल्याक जाय तशी परिस्थिती निर्माण करपाक जाय जाल्यार विज्युएलायझेशनाचो बरो उपेग आमी करपाक जाय.

परिस्थिती जशी आसा ताचे परस कशी आसपाक जाय ताचें चित्र दोळ्यां मुखार हाडप चड गरजेचें. हांगा तुमचेर कसलेंच बंधन ना. तुमकां जाय तें तुमी चिंतूंक शकता. अर्थीक स्वातंत्र्य, बरी भलायकी, व्हडलें घर, परदेशाची भोंवडी सगळें जें तुमकां जाय. पूण आडमेळ्यांचो विचार करप ना.

जर तुमकां एक घर बांदपाचें आसा, जाल्यार तुमकां जाय त्या जाग्यार तुमकां जाय तशें घर उबें आसा अशें पळयात. भोंवतणीं बाग जाय जाल्यार ती तुमी घरा मुखार उबे आसात वा घरांत तुमच्या मनशां बराबर आसा अशी कल्पना करात. वण्टींक तुमकां जाय तो रंग. चुकून लेगीत आडमेळ्यांचो विचार करूं नाकात. शिमीट सोंपलें जाल्यार, जागोच मेळूंक नाजाल्यार, कामगार येवंक ना जाल्यार ह्यो सगळ्यो आशंका मनांतल्यान काडून उडयात. तशेंच जर तुमकां प्रवासाची आवड आसल्यार तुमी तुमच्या आवडट्या देशांत वा राज्यांत आसात अशी कल्पना करात. जंय वचपाक सोदतात ते सुवातेचेर पावतकच कशे फोटो काडटले ताची कल्पना करात. विमान चुकलें जाल्यार, विजा मेळूंक ना जाल्यार अशी शंका मनांत हाडूं नाकात. फकत तुमकां जाय तीच कल्पना करात.

विज्युएलायझेशनाचो उपेग जिणेच्या दर एका पैलू खातीर करूं येता. जितले बारीकसाणीन गजाली तुमचे कल्पनेंत येता तितले चड बरे. फकत याद दवरात, जें तुमकां जाय ताचीच कल्पना करात. हांगा म्हाका मोहम्मद अली हांचीं उतरां याद जातात. ते म्हणटात, 'हांव म्हान आसा अशें स्वताक हांवें पयलीं सांगलें आनी मागीरच हांव म्हान जालों. ❑

१८.

क्रिएटिंग डॅस्टिनी

एक प्रस्न म्हाका खूब लोक विचारतात, 'खऱ्यांनीच सकारात्मक विचार उपेगाक पडटात? हांव सदांच सकारात्मक चिंततां, पूण कांयच फायदो ना'. कांय जाण अशेंय म्हणटात. 'नशिबांत जें आसा तेंच मेळटा. ना चड ना कमी.' ह्या प्रस्नांचेर आनी दुबावाचेर म्हजी जाप आसता, 'मनीस जें चिंतता तेंच ताका मेळटा.' मांयड पॉवर हो खूब सखोल असो विशय. ताचीं खूब तासां आसात. सकारात्मक विचार ताचो एक भाग.

कांय जाणांक दिसता आपूण सकारात्मक चिंतता पूण तशें न्हय. तुमच्या मनांत आयिल्लो दर एक विचार सकारात्मक आसपाक जाय. तशेंच तुमी जशीं उलयतात, स्वता कडेन वा दुसऱ्यां कडेन ताचोय परिणाम जाता. सात दिसांतल्यान एक दीस 'पॉसिटिव थिंकिंग' आनी उरिल्ले स दीस 'नॅगेटिव ॲप्रोच' दवरतकच नक्कीच फायदो जावचो ना. मनांत आयिल्लो दर एक विचार आमच्या जिवनाचेर प्रभाव घालता. तशेंच नकारात्मक विचार नकारात्मक प्रभाव घालतात.

मांयड पॉवर वाडोवप एक कला. आमी सगळ्यांनी ती आत्मसात करूं येता. पॉझिटिव ॲटिट्यूड हो ल्हवू ल्हवू तयार जाता. आमी ज्या गजालींचो सतत विचार करतात - बरी वा वायट - ती आमकां मेळटा.

खंयचेंय काम हातांत घेतकच, हें काम बरे भशेन जातलें काय? आडमेळें आयलें जाल्यार? हें जालें जाल्यार? तें जालें जाल्यार? असले दुबाव मनांत हाडूं नाकात. आमी नाका जाल्ल्या आडमेळ्यां विशीं चिंतत रावतात आनी नेमकें तशेंच जाता. अमक्याक अमकें जाल्लें, म्हाकाय तशेंच जालें जाल्यार? असलेय विचार मनांत हाडूं नाकात.

विचार करतना मातशें लक्ष दियात, आपूण कसलो विचार करता? जें चिंतता तेंच आपणावंक जाय? जर नाका, जाल्यार रोखड्या रोखडेच विचार बदलात. जें जाय, जशें जाय ताचे विशीं विचार करात.

कांय लोक म्हासागरांतल्यान मोतयां काडटात. कांय जाण शंख-शिंपयो काडटात. कांय जाण मीठ काडटात. कांय जाण रेंव काडटात. आनी कांय जाण फकत पांय भिजोवन येतात. आमच्या आयुश्याचें कितें करप हें फकत आमच्याच हातांत आसा. जशें सदगुरू वामनराव पै म्हणटात , 'नियती हीच तुमची निर्मिती.'

बरो विचार करप हें न्हावपा भशेन. निवळ जावपाक सद्दां न्हावपाक जाय. केन्नाय एकदां न्हय. ❑

१९.

पॅरासायकॉलॉजी

फाटल्या दिसांनी साहित्य अकादेमीचे उपाध्यक्ष आनी पंजाबींतले ज्येश्ठ कवी श्री. सुरिंद सिंग नूर संवसाराक अंतरले. म्हजें पुस्तक वाचून तांणी म्हाका 'पॅरासायकॉलॉजी' ह्या विशयाचेर संशोधन कर आनी बरय म्हूण सांगिल्लें. तांच्या आत्म्याक शांती मेळची

अशें मागून आनी तांकां आर्गां ओंपून 'पॅरासायकॉलॉजी' ह्या विशयाचेर हो म्हजा पयलो लेख.

'पॅरासायकॉलॉजी' हें एक वादग्रस्त विज्ञान. ह्या विशयाचे खूब फांटे आसात. तातूंत टेलिपथी, क्लेर वोयन्स, प्रिकोग्निशन, सायकोकिनेसिस, बाय-लोकेशन, सायकिक हिलिंग, डॉव्सिंग आनी सायकॉमॅट्री हांचो आस्पाव आसा. तशेंच पुनर्जल्माचो लेगीत आस्पाव आसा.

पुनर्जल्म वा आमच्या विचारांचो वस्तूंचेर प्रभाव ह्या विशयाचेर अजून खूब लोकांचो विस्वास ना. जेन्ना एखादो मनीस खंयचीय वस्तू वापरता तेन्ना त्या मनशाचो प्रभाव त्या वस्तूचेर पडटा अशें पॅरासायकॉलॉजिस्ट मानतात. हांगा डॉ. एलडन टॅलर हांच्या 'वॉट डज दॅट मीन' ह्या पुस्तकांतलो किस्सो सांगीन दिसता. एक दीस डॉ. टॅलर रद्दीवाल्या कडल्यान 'ऑकल्ट' विशयाचेर कांय पुस्तकां घेवन आयले. तांणी तीं पुस्तकां तांच्या स्टडी रुमांत दवरलीं. पुस्तकां वाचिल्ले फाटल ताका विचित्र अणभव येवपाक लागले. कसल्या तरी वायट प्रवृत्तीचो वास ताच्या स्टडी रुमांत आसा अशें ताका सतत दिसतालें. तो फकत अॅक्वेरियमांतल्या नुस्त्यांक जेवण घालपाक स्टडी रुमांत वतालो. कांय दिसांनी ताच्या लक्षांत आयलें, अॅक्वेरियमांतलीं झाडां आनी नुस्तीं मरपाक लागलीं. नेव्हींत कामाक आशिल्लो ताचो भाव तेन्नाच सुटयेच्या निमतान तागेर आयिल्लो. जाल्यार ताचो मशक्त भाव लेगीत पांच मिनटां त्या रुमांत एकटो रावंक शकलो ना. हो जालो सायकोमॅट्रीचो प्रकार.

फाटल्या सप्तकांत लंडनाक स्थायीक जाल्ले मूळ गोंयचे डॉ. प्रशांत काकोडे हांका मेळपाचो योग आयलो. तांचे कडेन चर्चा करतना तांणी म्हाका डॉ. इएन स्टीवन्सन हांची गजाल सांगली. श्री. स्टीवन्सन हे पुर्वजल्माचेर फाटलीं चाळीस वर्सां संशोधन करतात. ते आयज मेरेन हजारांनी भुरग्यांक मेळ्ळ्यात. तांणी त्या भुरग्यां कडल्यान पुनर्जल्माच्या यादीं विशीं म्हायती एकठांय केल्या, पूण संमोहन शास्त्र वापरिनासतना. श्री. स्टीवन्सान तीन ते पांच ह्या पिराय पंगडांतल्या भुरग्यांचेरय चड संशोधन करतात. ते अशेय सांगतात की काळा उपरांत कांय भुरगे पुनर्जल्माच्यो सगळ्यो यादी विसरतात.

मनशान खऱ्यांनीच खूब प्रगती केल्या. पूण अशीं खूब रहस्यां आसात तीं अजून मनीसजातीक उलगडपाचीं आसात.❑

२०.
लॉ ऑफ अॅट्रेक्शन

सैमान मनीस जातीक खूब अप्रूपां दिल्यांत. जशें उदक, सूर्य, लॉ ऑफ ग्रॅविटी. तशेंच एक अप्रूप जें आमच्या विचारांक प्रतिसाद दिता, तें म्हणल्यार 'लॉ ऑफ अॅट्रेक्शन'. आमी जे विचार करतात, जे गजालींचो विचार करतात, त्योच गजाली घडत रावतात. बऱ्यो तशें वायट.

जेन्ना आमीं खंयचेय गजालींचो विचार करता तेन्ना दोन तरेन करतात, एक ते गजालीचो तुमच्या जिणेंत आस्पाव वा ते गजालीचो उणाव. आनी ज्युस्त हे विचारपद्दतींतलो फरक निर्णायक थारता. कशें? विचारां फाटली तुमची भावना. एखाद्री गजाली तुमकां जाय म्हूण आशावादी जावप वा तुमकां ती केन्नाच मेळची ना म्हूण खंती आनी निराश जावप. जी भावनां आमच्या विचारांतल्यान भायर सरता तशेच तरेची परिस्थिती निर्माण जायत वता.

जेन्ना आमीं नवे कपडे घालता तेन्ना खुबशे फावट मनांत एक विचार येता. 'कपड्यार कांय पडना जाल्यार पुरो' आनी नेमकें कितें ना कितें पडटाच. कित्याक? आमचें सगळें लक्ष 'कितें तरी पडपाचेर' आसता. 'लॉ ऑफ अॅट्रेक्शन' आमच्या विचारांक प्रतिसाद दिता आनी कितेंतरी पडटाच.

तशेंच एखाद्रें भाशण आसतना खूब जाणांक आपूण गडबडत काय अशी भिरांत दिसता. आनी ज्युस्त अशेंच कितेंतरी जाता. हेय परिस्थितींत कसल्या तरी गडबडीचेर लक्ष केंद्रीत केल्ल्यान अशें जाता.

ह्या 'लॉ ऑफ अॅट्रेक्शना'ची खूब तासां आसात. आमच्या जिवितांत घडिल्ले प्रत्येक गजालीचो संबंद ह्या 'लॉ ऑफ अट्रेक्शन' कडेन आसा. तो सदांच आमच्या भोंवतणी आसा, जसो 'लॉ ऑफ ग्रॅविटी'. आमकां तांचे विशीं खबर आसूं वा नासूं. खूब जाणांक हें खबर ना.

'लॉ ऑफ अॅट्रेक्शन' फकत वर्तमानकाळांत आयिल्ल्या विचारांक प्रतिसाद दिता. तशेंच खंयचीय गजाल जी भूतकाळांत घडून गेल्या, जर ते गजालीचो तुमी आतां विचार करता जाल्यार तीच परिस्थिती परत निर्माण जातली. 'लॉ ऑफ अॅट्रेक्शना'क बरें वा वायट कळना. तुमी जें चिंत्ता तशेंच घडत वता. सगळी शक्त ही आत्ता आयिल्ल्या

विचारांत आसता आनी तांचेरूच फायचो दीस उबो रावता.

'लॉ ऑफ अॅट्रॅक्शन' म्हणल्यार अलादिनाच्या जादुई चिरागांतलो जिन. फरक इतलोच हो जिन सदांच आमच्या आदेशांक मानता. चोवीस वरां.

लॉ ऑफ अॅट्रॅक्शन हो मांयड पॉवरचो एक अविभाज्य घटक. पूण हो विशय म्हाका मायंड पावरच्या बाकीच्या विशयां परस चड 'बोल्ड' दिसता. म्हज्या पुस्तकांत हांवें ह्या विशयाचेर विस्तारान बरयलां पूण वर्तमानपत्रांत बरयतना हांवें आज मेरेन टाळ्ळां. कारण हो विशय पचपाक खूब कठीण. जेन्ना देड वर्सां पयलीं हांवें रोंडा बर्न हिचें 'द सिक्रेट' हें पुस्तक वाचलें तेन्ना म्हाका सुखद धक्को बसलो. ह्या विशयाचेर मागीर असंख्य पुस्तकां हांवें वाचलीं. म्हज्या पद्दतीन अभ्यासूय केलो. शेवटी धाडस करून फाटलो लेख 'लॉ ऑफ अॅट्रॅक्शना'चेर बरयलो. काजल केरकराचो, ताका हो लेख आवडलो म्हूण एसएमएस आयलो. तेंवूय सध्या 'द सिक्रेट' वाचता. जेन्ना काजला सारकें स्वतंत्र विचाराचें चली हो विशय वाचता तेन्ना नक्कीच बाकीच्यांकय हो विशय भावतलो आनी पचतलो अशी आशा दवरून 'लॉ ऑफ अॅट्रॅक्शन' विस्तारान मांडटां.

आमच्या विचारांक तिव्रता आसता. विचारां फाटली भावनां हिवूय खूब म्हत्वाची. ज्या फ्रिक्वेन्सीचो विचार आसता तो विचार आपल्या तरेची परिस्थिती निर्माण करत वता. ही सायकल अशीच चालू रावता जे मेरेन आमी विचार बदलिनात.

मनांत आयिल्ल्या दर एका विचाराक आनी भावनेक 'लॉ ऑफ अॅट्रॅक्शन प्रतिसाद दिता. इतलेच न्ही उच्चारिल्ल्या दर एका शब्दाकूय 'लॉ ऑफ अॅट्रॅक्शन' प्रतिसाद दिता.

केन्ना- केन्ना सकाळचीं जेन्ना आमी ऑफिसांत वा खंयच्याय म्हत्वाच्या कामाक वचपाक भायर सरता तेन्ना गॅसीर दवरिल्लें दूद ओत्ता वा टोस्टरांत घाल्लो पाव करपता. आमची पयली प्रतिक्रिया आसता, 'जालें, आतां दीसभर मनस्ताप जायत वतले'. आनी खऱ्यांनीच दीसभर कितें ना कितें जायत रावता. हाचो अणभव खूब लोकांक आसतलो. तशेंच जेन्ना सगळ्यांत पयलीं आमी जें काम करपाक हातांत घेतात तें जर जायना जाल्यार त्या दिसा खूब कामां रखडत वतात, हाचोय अणभव जायत्या जाणांक आसतलो. अशें कित्याक? हाचें कारण आमच्या तकलेंत सकाळची गजाल घुंवत आसता, मनांत निराशेची भावना आसता आनी त्याच फ्रिक्वेन्सीच्यो आनीक गजाली घडत वतात.

तशेंच जेन्ना आमी दुसऱ्यांक कितें घडलें तें सांगतात, 'जाणां सकाळीं कसलो मनस्ताप जालोस दूद ओतलें, चपाती करपली'. सगळें लक्ष 'मनस्तापाचेर' आशिल्ल्यान त्या दिसा

आनी काय मनस्ताप वांट्याक येतात.

दिसाची सुरवात करतना जालें तें जालें हे भावनेन सगळें विसरून कामाक लागात. जितले बरे विचार मनांत येतले तितलेच बरें दिसतलें. आनी बऱ्या फ्रिक्वेन्सीचे विचार आनी बरें दिसता अशी परिस्थिती निर्माण करतले.

कांय लोक एखाद्रो दीस बरो आनी एखाद्रो दीस वायट अशेंय मानतात. तशें कांयच ना. वर्सांतले ३६५ दिसूय बरेच आसतात. आनी तांकां आनीकय बरे करपाची तांक तुमच्या विचारांत आसा. जशे विचार तशीच परिस्थिती. ❑

२१.
सैमाची तरतूद

धर्तरेर येत सावन मनशान दोळे दिपकावपी येस मेळयलां. स्वताचें अस्तित्व सोदलांच. तशेंच चड बरे तरेन कशें जगप हाचोय मार्ग सोदला. देखीक वेळ सांगपी घड्याळ आनी दीस, म्हयने हांची म्हायती दिवपी कॅलेंडरां. सामकें आदल्या काळा सावन म्हणल्यार माया सिविलायझेशन सावन कॅलेंडर हो प्रकार सुरू आसा. तशेंच घड्याळ. प्रत्येक मिनीट, बरांचो हिशेब दिवपी यंत्र.

वेळेचें भान दवरपाक, खऱ्यांनीच आमकां घड्याळ जाय? जनेलांतल्यान वा दारांतल्यान भायर पळयनासतना दीस आसा काय रात जाल्या हें आपसूक कळूं येता?

फेब्रुवारी १९७२ ह्या वर्सा, फ्रॅन्च शास्त्रज्ञ मायकल सिफरे हांणी एक प्रयोग केलो. ते डॅल रियॉंत आशिल्ल्या मिडनायट नांवाच्या होंवरेंत बंदिस्त जाल्ले. ही होंवरी खूब खांचींत आशिल्ल्यान थंय सुर्याचो उजवाड पावनासलो. तांणी थंय वतना जाय तितलें खावपाक उदक, खाट, पुस्तकां व्हेल्लीं. तांची ही बंदखण खुबूच आरामशीर आशिल्ली. तशेंच थंय फोनाची सोय आशिल्ली. फोना वेल्यान ते एका शास्त्रज्ञाच्या समिती कडेन सतत संपर्कात आशिल्ले. ही शास्त्रज्ञाची समिती तांची प्रगती पळयताले आनी नियाळ तयार करताले. ते जे सांगता ताची नोंदणी करताले. सिफरे तब्बल दोनशें पांच दिसां उपरांत हे होंवरेंतल्यान भायर सरले. हे होंवरेंत आसतना तांकां दीस आसा काय रात हें कळपाक कसलोच मार्ग नाशिल्लो. जाय तेन्ना न्हीदपाक, उठपाक वा खावपाक ते मेकळे आशिल्ले. आपूण जागो आसा तो दीस काय रात हाचो गंध तांकां नाशिल्लो. श्री सिफरे बरे तरेन ते होंवरेंत स्थिरावले. तांची न्हीदप-जागो आसप ही सांखळी आमचे भशेन २४

वरां नाशिल्ली पूण २५ वरांक तेंकताली.

२००८ त दिल्ले एके मुलाखतीत तांणी सांगलें, 'म्हाका खूब सुस्त न्हीद पडटाली. हांवें केन्ना खावप वा केन्ना न्हीदप हाचे संकेत म्हजी कूड म्हाका दिताली. जरूय म्हजी न्हीदप आनी जागो आसप ही सांखळी चोवीस वरांची नासली तरी आमच्या कुडींत अशें एक आंतरीक घडयाळ आसा जें दीस-रात हांचें संतुलन सांबाळटा हें सिद्ध जालें.

हें आंतरीक घडयाळ, 'सरकाडियन रिदम्स्' (circadian rythyms) चो एक भाग. हाचे बाकीचे भाग म्हणल्यार कुडीचें तापमान सांबाळप, भूक लागपाची वेळ, तशेंच विशिश्ठ हॉर्मोन्स् आंगात तयार जावपाची वा सोडपाची वेळ. न्हीदप-जागो आसप ही सांखळी मेंदूंत आशिल्लो 'सुप्राचिएसमेटीक न्युक्लियस' (एच सी एन) हो सांबाळटा. 'एच सी एन' मेलातोनीन हो हॉर्मोन सोडपाचें आनी ताचेर ताबो दवरपाचे काम पळयता. जेन्ना धतरिर काळोख जायत वता तेन्ना चड मेलातोनीन आंगांत सोडत रावता आनी ह्या हॉर्मोना खातीर आमकां न्हीद येवपाक लागता.

सैमान केल्ली ही तरतूद. आमची कूड आनी कुडीचो ताबो ज्या अवयवां कडेन आसा तो मेंदू आपसूक सैमीक रितीन, खंयचेय घडयाळ पळयनासतना वा भायर उजवाड आसा काय काळोख हेंय खबर नासतना, आमकां दीस काय रात हाची जाणीव करून दिवं शकता. ❑

२२.
ब्रेन पावर

आमचो मेंदू हो आमचे कुडींतलो सगळ्यांत अद्भूत आनी शक्तीशाली असो अवयव. तशेंच कुडींत जावपी सगळ्या हालचालींचो ताबो मेंदू कडेनच आसता. मेंदू आनी ताची अफाट शक्त हाचें संशोधन गेल्या १५० वर्सां पसून सुरू आसा. आनी फाटल्या ३० वर्सांनी आंमकां चडशी म्हायती मेळ्ळ्या. आमी धतरिर येवन सुमार ४,५००,००० वर्सां जालीं. त्यामानान मेंदवाच्या शक्तीचो सोद लागून फकत १०० वर्सां जाल्यांत. आमच्या मेंदवाची रचना सैमान अशेतरेन केल्या ती शिकपाक अजून संशोधन चलता. आमचो मेंदू म्हणल्यार एक 'सुपर कंप्यूटर'. व्हड व्हड गणिततज्ञांक लेगीत मेंदू नेमको कसो 'ऑपरेट' जाता हाचो सोद लावपाक अजून मेरेन शक्य जावंक ना.

आमचो मेंदू म्हणल्यार ७८% उदक, १०% चरबी आनी ८% प्रोटिन. सांदारण मेंदवाचें वजन १.५ किलो आसता. तशेंच तुमच्या संपूर्ण वजनाच्या तुळेंत २% वजन

मेंदवाचें आसता. तुमच्यो २०% कॅलरीज मेंदू वापरता. तशेंच जितलें चड तुमी चिंत्तात, तितल्यो चड कॅलरीज 'बर्न' जातात. मेंदवाचें काम म्हणचे चड चिंतप. जे परी शारिरीक काम केल्ल्यान थकवो येता तेच परी चिंतपान मेंदवाकय थकवो येता.

आमी जितले फावट चिंत्तात तितले फावट आमच्या मेंदवाचो आकार बदलत रावता अशें न्युरो शास्त्रज्ञ मानतात. हाका 'न्युरोप्लास्टिसिटी' (neuroplasticity) अशें म्हणटात. आमच्या मेंदवाचो वापर करून आमी आमच्या जीवनांत जाय तसलो बदल घडोवन हाडू येता. मनांत एक विचार येवप म्हणल्यार 'मायक्रो मिलिवॉट्स' एनर्जी आमच्या मेंदवांत फ्लो जाता. तशेंच मनांत खूब कसले कसले विचार येतात ते मेंदवांत प्रचंड कॅमिकल घडामोडी घडयतात. आनी ताचो प्रभाव मनाचेर, भावनेचेर तशेंच कुडीचेर जाता.

दर एक विचार, मागीर सकारात्मक आसूं वा नकारात्मक आमच्या जीवनाचेर खोल प्रभाव घालता. ❑

२३.
मेंदवाची शक्त

विचार म्हणल्यार आमच्या मेंदूतल्यान व्हावपी काय मायक्रोमिलिवॉट्स ॲनर्जी. ह्या विचारांचो खोल प्रभाव आमचे भलायकेचेर तशेंच जिणेचेर पडटा. कशे तरेन?

हाची जाप आमच्या मेंदूची रचना. आमचो मेंदू म्हणल्यार अदभूत चमत्कारीक असो अवयव.

विचार आमच्या मनांत येतात. जर विचार मनांत येतात जाल्यार मेंदू आनी विचारांचो कितें संबंध? मन आनी मेंदू एकूच? कांय दोन वेगळ्यो गजाली?

मेंदू आनी मन ह्यो दोन वेगळ्यो गजाली. 'मेंदू' हें एक यंत्र आनी ताचें काम म्हणल्यारूच 'मन' डॉ. जॉ डिसयेनजा म्हणटा, "the mind is what brain does"

मेंदू आनी मन ह्यो दोन गजाली आसत जाल्यार ह्या दोगां भितरले कितें बदल्ल्यार आमचे जिवीत बदलूं येता? जी गजाल मेंदू आनी मनां मदीं बदल घडोवन हाडटा ती म्हणल्यार 'कॉन्शियसनॅस'. हें कॉन्शियसनॅस मेंदूक जीवन दिता.

मेंदू आनी मन ह्या दोगांचोय बरो ताल मेल घडोवप, म्हणल्यार मेंदूक 'ट्रेन' करत जाल्यारच आमकां जाय ते आमच्यांनी मेळोवंक येता.

मेंदूक 'ट्रेन' करप म्हणल्यार प्रॉग्राम करप. हाका 'मायंड प्रॉग्रामिंग' अशे म्हणटात. तशें पळोवंक गेल्यार आमच्या मेंदूची रचना इतली अदभूत आसा आनी इतली घुस्पागोंदळाची आसा की सविस्तर मांडपाक शक्य ना. पूण इतले खरें की आमच्या मेंदूची शक्त ही आमी येवजूंक शकता ताचे कितलेशेच पटीन चड आसा.

हांगा आमी मेंदूच्या दोन म्हत्वाच्या भागा विशीं समजून घेवया. जांकां समजतकच वेचार कशे आमच्या जिणेचेर प्रभाव घालता हाची कल्पना येतली.

कॉन्शियस आनी सबकोन्शियस मायंड. म्हणचें मेंदूचे दोन भिन्न भाग जे विचारांची पकड घेतात, विचारांक एकठांय करतात जाका आमी मन अशें म्हणटात.

कॉन्शियस मायंड हो मेंदूचो तो भाग. जो आमी दर दिसा सगळ्या कामांक वापरता. आमचे सगळे विचार हे कॉन्शियस मायंडांत, येतात. तशेंच वाचपाक, रांदता आसतना, उलयतना आमी कॉन्शियस मायंडाचो वापर करता. कॉन्शियस मायंड फकत आमी जागी आसतनाच कार्यरत आसता आनी आमी न्हिदतकच न्हिदता. पूण आमचो हो कॉन्शियस मायंड एका वेळार एकूच काम करूंक शकता. आमचो कॉन्शियस मायंड खूब लॉजिकल आसता आनी ताका कल्पना आनी सत्य हातूंतलो फरक कळटा. कॉन्सियस मायंडान केल्लीं सगळीं कामां हीं जाणून बुजून केल्लीं आसता. कॉन्सियस मायंडाक आमचे विचार सकारात्मक आसा काय नकारात्मक आसा हो फरक कळटा.

सबकॉन्शियस मायंड

सबकॉन्शियस मायंड हो मेंदवाचो तो अवयव जा सगळीं म्हत्वाचीं कामां सांबाळटा, जसो स्वासोस्वास, पचनक्रिया, पेशी बदलप, पोशक तत्वां सगळ्या कुडीक पावोवप, रगत पुरवण करप, केंस आनी नाखटां हांची वाड आनी हे सगळे आपोआप जाता. ही म्हत्वाचीं कामां हो सबकॉन्शियस मायंड ज्युस्त सांबाळटा. स्वास घेवपाक वा पचनक्रिये खातीर आमी जाणून बुजून काय करिना. जल्माक येत सावन आमच्या काळजाचे थोके आपसूक पडटात. ह्यो सगळ्यो गजाली आपसूक जाता. आमकां लक्ष घालचे पडना. सबकॉन्शियस मायंड एकाच वेळार खूब कामां करता. इतल्यो सगळ्यो घडामोडी आमचे कुडींत घडटा आनी आमच्या लक्षांत येना हें एक अप्रूप. आमचो सबकॉन्शियस मायंड चोवीस वरां जागो आसता.

सबकॉन्शियस मायंडाची शक्त ही अमर्यादीत आनी आमचे समजुतीचे पेल्यान आसा. सबकॉन्शियस मायंडाक अनकॉन्शियस मायंड (unconscious mind) अशेय म्हणटात. सबकॉन्शियस मायंड विश्लेशण करिना आनी निश्कर्शूय काडिना. कल्पना आनी सत्य

हांचे मदलो फरक ताका कळना.

सबकॉन्शियस मायंडाचे खाशेलेपण

आमचो सबकॉन्शियस मायंड हो रिकॉर्डरा भाशेन काम करता. तो सगळे रिकॉर्ड करता. आमचे विचार, आमी उलयतात तीं उतरां, पळयिल्लीं चित्रां तशेंच आमच्यो कल्पना. सगळ्यांत म्हत्वाचें म्हणल्यार जे कितें ह्या सबकॉन्शियस मायंडांत रिकॉर्ड जाता तेच घडत वता.

सबकॉन्शियस मायंड कांयच भायर उडयना वा आदेश दिना, फकत रिकॉर्ड करता, सकारात्मक तशें नकारात्मक. ताची अमर्यादीत शक्त सकारात्मक आनी नकारात्मक विचारांचेर सारखेच काम करता.

कॉन्शियस मायंडात आयिल्ल्या दर एका विचाराक सबकॉन्शियस मायंड प्रतिसाद दिता.

जेन्ना खंयचेय विचार सबकॉन्शियस मायंडात रिकॉर्ड जाता, तेन्ना ताची अदभूत शक्त तो विचार सत्यांत हाडपाक काम सुरू करता. आनी जेन्ना एकूच विचार जर सतत मनांत येत रावता तेन्ना सबकॉन्शियस मायंड तो विचार रिकॉर्ड करताच, ताका सत्य मानून तशीच परिस्थिती निर्माण करता.

एक समृद्ध आनी सुखी आयुश्य जगपाक आमी सबकॉन्शियस मायंडाच्या अदभूत आनी अमर्यादीत शक्तीचो वापर करूं येता. हय, फकत गरज आसा एका विशिश्ट पद्दतीन विचार करपाची. तुमी दोळे दिपकावपी येस मेळोवप ते सदच्यो आडखळी पयस करपा खातीर सबकॉन्शियस मायंडाच्या अदभूत शक्तीचो वापर करूं येता. ❑

२४.
मेंदवांत जाल्ली वाड

आमचो मेंदू इतलो अद्‌भूत कसो जालो? खंयच्याय हेर प्राण्या परस आमी चड बेगीन शिकतात. चड याद दवरूंक शकतात. निर्माण करपाक शकतात. तशेंच सोद लावपाक शकतात आनी स्वताच्या व्यक्तीमत्वांत बदल घडोवन हाडूंक शकतात. कित्याक? हाचें कारण आमच्या मेंदूचो वाडिल्लो आकार. संशोधन सांगता २,५०,००० वर्सा पयलीं आमच्या पुवर्जां परस आमच्या मेंदूचो आकार २०% वाडलो. मेंदूचे तुळेन आमची कूड मात फकत १६% वाडली. तशेंच तकलेचो आकार वाडलो ना.

मेंदूचो जो भाग वाडलो ताच्यो आपसूक घडयो पडत गेल्यो. न्युऑकोरटेक्स मेंदूचो भाग जो सगळे चिंतप आनी विश्लेशण करता तो वीस पटीन चड जालो. ९८% न्युऑकोरटेक्स हो घडयांनी आसा. म्हणूनच हो वाडिल्लो मेंदू आपसूक तकलेंत ज्युस्त बसलो.

आतां मेंदूत ही अचकीत वाड कशी जाली हें अजून एक रहस्यूच उरलां. ह्या मेंदवाच्या घडयांनी आनी प्रगतीन मेंदूक एक अद्‌भूत आनी चमत्कारीक अशी शक्त दिली. जाची मर्यादा आजूय शास्त्रज्ञांक समजूंक शक्य जावंक ना.

दर मनशाच्या मेंदूचो आकार वेगळो आसता. एकाच पिराये गटांतल्या मनशाचो मेंदू लेगीत खूब वेगळो आसता. तशेंच कांय जाणांचे मेंदूचे काय भाग हेरांचे तुळेन बारीक वा मोटे आसता. जशे संशोधन सांगता मेंदूचे दावे वटेन आशिल्लो 'प्लेनम टॅम्पोरेल' हो भाग संगीतकारां मदीं हेरांचे तुळेन मोटो आसता. आमी जशीं वागतात वा जें कितें करतात वा शिकतात ताचो प्रभाव आमच्या मेंदूच्या आकाराचेर पडटा. जर आमी खूब वर्सां एकाच भाशेन जगत आयले आसत जाल्यार आमचो मेंदू तसोच उरतलो.

एक कुशळ जाल्लो मेंदू हो सादारण कुशळ जावंक नाशिल्ल्या मेंदू परस वेगळो आसता. मेंदू कुशळ कसो जाता? एक नवें कितेंय शिकून आनी दुसरें नवो अणभव घेवन. जेन्ना आमी कितेंय नवें शिकतात तेन्ना आमच्या मेंदवांत बदल जाता. मेंदूची चत्राय वाडटा. नेमान वाचन हें मेंदूक कुशळ करपाचें एक साधन. तशेंच दिसांतल्यान कांय मिनटां मेडिटेशन करतकच आमच्या मेंदवाचेर बरो परिणाम जाता. तेच भाशेन घराचे व्यतिरिक्त इश्ट परिवाराक मेळप, भासाभास, चर्चा करप हाणेंय खूब फायदो जाता. जेन्ना आमी एका परस चड कामांत लक्ष घालतात तेन्ना आमच्या मेंदवाचो आकार वाडटा. चड व्हड आकाराचो मेंदू चड चपळ आसता आनी कितेंय शिकपाक चड सक्षम आसता.❑

२५.

मायभाशेंतल्यान प्राथमिक शिक्षण- भुरग्यांची गरज

एक सशक्त आनी चौकस व्यक्तिमत्व घडपाक प्राथमिक शिक्षण मायभाशेंतल्यान जावपाक जाय. मानसशास्त्राचो अभ्यास करतना हांव दर एका मनशाक बारीक नियाळटां. ताचें वागप, ताचें उलोवप. म्हज्या नदरेंत आयिल्लीं कांय भुरगीं जीं इंग्लिश माध्यम ंतल्यान शिकल्यांत तांची कितें अवस्था जाता हें मुजरत सांगीन दिसता. म्हजें शेजारचें ८ वर्सांचे चली. तें इंग्लिश माध्यमांत वता. घरांत कोंकणी उलोवप आनी शाळेंत इंग्लिश.

दोनूय भाशा मिक्स जाल्ल्यान ताचें उलोवप म्हणल्यार हास्यकार्यक्रम जाता. 'म्हाका म्हजी भयण इरिटेट करता.' 'म्हाका सोवांक ट्यूशन आसा.' 'म्हजी आजी अख्ख्या दुनियेची लीडर.' अशें तरेन तें उलयता. तशेंच म्हजी मावसभयण 'मम्मी नुस्तें टर्न कर' अशें म्हणटा. एकदां ताणें कोंकणी पेपरा खातीर 'कुत्रो' हो निबंद तयार केलो. पूण परिक्षेक सुण्याचेर निबंद आयलो. हाका सुणो म्हणल्यार कितें तें खबर ना. इंग्लिश माध्यमांतल्यान प्राथमिक शिक्षण जातकच अशें जाता.

कोंकणी वा मराठींतल्यानच न्हय तर जण एकल्यान आपल्या मायभाशेंतल्यानच प्राथमिक शिक्षण घेवपाक जाय. म्हज्या मम्मीची इश्टीण, मूळ बेळगांवची पूण गोंयकारां कडेन लग्न जावन गोंयांत स्थायिक जाल्या. तिचो कॅटरिंगचो वेवसाय आसा. तिचें प्राथमिक शिक्षण कानडींतल्यान जालां. तिचे कडेन उलयतना तिणें म्हाका सांगलें की गोंयांत स्थायिक जातकच तिका दिसलें कन्नड भाशेंतल्यान जाल्ल्या प्राथमिक शिक्षणाचो तिका उपेग जावचो ना. पूण एका वेळार तिगेर आशिल्ले सगळे काम करपी बेळगांवचे आशिल्ले. तांकां कन्नड भाशे बगर दुसरी भास येनासली. सगळ्यो रेसिपी तिका कन्नड भाशेंत बरोवन दिवच्यो पडटाल्यो. मायभाशेंतल्यान जाल्लें शिक्षण लुकसाण करना, फकत फायदो जाता.

कांय लोक अशेंय म्हणटात, आंतरराष्ट्रीय पातळेचेर करियर घडोवपाक प्राथमिक शिक्षण इंग्लिशींतल्यान जावप गरजेचें. होय मुद्दो सारको ना. म्हजो मामेभाव सुजय प्रभू हाणें सिडनी युनिवर्सिटींतल्यान एम.टॅक ही पदवी घेतल्या. सिडनी युनिवर्सिटी दर वर्सा जगांतल्या एका विद्यार्थ्याक ही शिष्यवृत्ती दिता. २०१०-११ वर्सा ही शिष्यवृत्ती सुजयाक मेळ्ळी. इतलेंच न्हय तो सेगीत दोनूय वर्सां थंय पयलो आयलो. पदवी दिवपाच्या समारंभांत युनिवर्सिटीन खासा डॉ. अब्दुल कलामाक सिडनी आपोवन ताचो भोवमान केलो. सुजयाचें प्राथमिक शिक्षण मराठींतल्यान जालां.

आमच्या वळखीच्या घरांतलो पूत अमेरिकेंत स्थायिक जाला. दोनूय चलयो थंयच जल्माक आयल्यात. कांय कारणां खातीर ताची बायल आनी दोनूय भुरगीं गोंयांत परतीं आयल्यांत. तांची आजी-आजो वर्सांतल्यान जरी एकदां तांकां मेळपाक अमेरिकेंत वताली तरीय ती आजयेक म्हणटात, 'माय डॅडी इज नॉट युअर सन'. हें इंग्लिशीकरणाचें फळ.

गोंयांत आयज मेरेन ज्या ११ भुरग्यांक बालश्री मेळ्ळा तांचें प्राथमीक शिक्षण तांच्या मायभाशेंतल्यानच जालां. सुसंस्कृत जावपाक प्राथमिक शिक्षण हें मायभाशेंतल्यान जावप ही दर एका भुरग्याची गरज आसा. ❑

२६.

'स्पेस' ही जायच!

दर एकल्याक स्वताची अशी स्पेस जायच. 'स्पेस' म्हणल्यार नेमकें कितें?

स्पेस म्हणल्यार स्वता खातीर कांय वेळ मना प्रमाण वागपाचें स्वातंत्र्य, थोडो वेळ स्वता खातीर राखून दवरपाची मेकळीक. स्पेस म्हणल्यार स्वताची अशी हक्काची जागा.

आयच्या ह्या दगदगीच्या जिणेंत स्वताची स्पेस ही जायच. सगळ्यां खातीर. दादलो, करियर वूमन आसूं वा घर सांबाळपी बायलां, दर एकल्याक स्पेस जायच. दीसभर ऑफिसांत काम करून वा घरांतलें काम करून कुडी सांगाताक आमचें मन लेगीत थकता. तेन्ना फ्रॅश जावपाक ही स्पेस खूब उपेगी पडटा. केन्ना एखाद्री आवड बाळगुपाक जाय जाल्यार स्वताचो सोद घेवपाक, ह्या स्पेसाची गरज आमकां सगळ्यांकच आसा. निवृत्त लोकांक लेगीत स्पेस जाय. ल्हान भुरगीं खेळाच्या रुपांत स्वताक स्पेस दितात.

दीसपट्ट्या धांवपळींतल्यान घेतिल्लो एक ल्हानसो विसव. सद्दां एक वर तरी नेमान. आतां स्वताच्या मना प्रमाण जगप म्हणल्यार बेफिकीरीन जबाबदारी सोडून जगप न्हय. ह्या एका वरांत तुमकां जें आवडटा तें करप. स्वता बद्दल, आपल्या अस्तित्वा बद्दल विचार करप, वाचन करप वा लिखाण, खेळप, ड्रायव्हार वचप, व्यायाम करप. प्रत्येकाक स्पेस ही वेगवेगळ्या कारणा खातीर जाय आसता. तशेंच दर एकल्याक वेगवेगळ्या गजालीं खातीर आत्मिक समादान मेळटा. हो स्वता खातीर सांबाळून दवरिल्लो वेळ तुमच्या व्यक्तिमत्व विकासांत भर घालतलोच, त्याच बरोबर तुमकां फ्रॅश जावपाचो अणभवूय मेळटलो. दिसांतल्यान कांय वेळ एकटेपणान घालयतकच तुमकां पडिल्ल्या प्रस्नांच्यो जापो तुमकां मेळटल्यो.

कांय लोक अशे आसतात जे गर्दींत लेगीत स्वता खातीर स्पेस सोदतात. इतलो प्रभावी आसता हो स्पेस.

कांय जाणांक मेडिटेशन करतकच बरें दिसता, तर कांय जाणांक 'स्पां'त वचून मसाज घेतकच समादान मेळटा. कुडींतलो ताण उणो जाता. कांय जाणांक नाटक भावता तर कांय जाणांक सिनेमा. बल्कावांत बसून कॉफी पिवपाचो वा बागेंत पासय मारपाचो आनंद हो वेगळोच आसता.

स्वता खातीर हक्काचो असो स्पेस घेयात. ❑

२७.
सुटिल्लें कुवाडें

केन्ना केन्ना अश्यो खूब गजाली आसतात ज्यो आमकां खबर आसनात. अशीं कितलीशींच रहस्यां आसात जीं अजूनय उलगडपाचीं आसात. पुराण काळांतल्यान आयिल्ल्यो कांय गजाली, चाली-रिती आमी अजून पाळटात. पूण कांय गजालीं मर्दी खंय तरी शेणल्यो आसतल्यो अशेंय जावं येता. ब्रह्मांडांतली कुवाडीं अजून सुटपाचीं उरल्यां. खरें म्हणल्यार आयजूय आमी स्वताक समजुपाक धडपडटात. मनीसजाती कडेन जोडिल्लीं अशीं कितलीशींच रहस्यां आसात जीं आमकां कळूंक ना.

केन्नाय मागीर एखादें पुस्तक वाचतना वा कोणाय कडेन उलयतना आमकां एखादरी गजाल कळटा. 'हें अशें आसता?' हाचेर केन्ना केन्ना आमचोच विस्वास बसना. ह्या संवसारांत समजून घेवपा सारकें, कळपा सारकें खूब कितें आसा.

डॉ.मसारू इमोटो हांच्या 'द सिक्रेट लायफ ऑफ वॉटर' ह्या पुस्तकांत अशीच एक गजाल वाचूंक मेळटा. जर्मनीक गेल्ले कडेन तांकां एका दोतोरा बद्दल कळ्ळें. तो दोतोर खूब रुग्णांचे रगताचे नमुने घेवन दवरतालो. त्या रगताच्या नमुन्या कडेन पळयतकच त्या रुग्णाक नेमकें कितें जालां हें ताका कळटालें. दोन वर्सां उपरांत ज्या रुग्णांचे रगताचे नमुने घेतिल्ले तांच्यो सगळ्यो वैजकी चांचण्यो केल्यो. जाल्यार तांच्या वर्तमान आरोग्याच्या स्थितीप्रमाण रगताच्या नमुन्यांत बदल जाल्लो. दोन वर्सां पयलीं काडिल्लें रगत आनी त्या मनशाच्या आंगांत व्हांवपी रगत सामकें सारकें आशिल्लें. हो प्रयोग दोतोरान दोन हजार लोकांचेर केलो आनी निकाल उजवाडाक हाडलो. ह्या प्रयोगांतल्यान, कुडींतल्यान काडिल्लें रगत हें कुडींतल्यान व्हांवपी रगता सारकेंच आसता हें सिद्ध जालें. मनीस बरो ना जातकच त्या रगताच्या नमुन्याचेर त्या रोगाचो परिणाम दिसता. तशेंच परत उपचार घेतकच रुग्ण जेन्ना बरो जाता तेन्ना नमुन्याक काडिल्लें रगतूय बी शुद्ध जाता. मनशाच्या प्रकृती बरोबर रगताचो नमुनोय बदलत वता.

तशेंच पिरायेच्या ६०व्या वर्सा सगळींजाणा निवृत्त जातात. ही प्रथा कशी सुरू जाली हाचो आमी विचार केला? १८७० त जेन्ना बिसमार्क हे जर्मनीचे चान्सिलर आशिल्ले तेन्ना तांणी पारखिलें तांचे सगळे दुस्मान ६० वर्सांचे वा ताचे परस चड पिरायेचे आशिल्ले. अणभवान परिपक्व आनी समजुतदार आसले. ताणें सरकारा कडेन एक प्रस्ताव मांडलो की ६० वर्सां ही निवृत्तीची पिराय आसची. जर्मन सरकारान हो प्रस्ताव मान्य केलो. ६० व्या

वर्सां मानसीक थाकाय येना. मेंदू तितलोच सतर्क आसता. जर्मनी फाटोफाट बाकीच्या युरोपियन देशांनी ही प्रथा सुरू केली. मागीर अमेरिकेनूय ही प्रथा आपणायली.❑

२८.
मानसीकताय

आयज-काल आत्महत्त्येचें प्रमाण हिसपा भायर वाडलां. चडश्या आत्महत्त्या ह्यो १५ ते ४० वर्सां मदीं जातात. हो काळ नव्यो गजाली शिकपाच्यो, जीवन सोपोवपाचो न्हय. आत्महत्येची कारणांय खूब सादीं आसतात- परिक्षेक कमी गूण मेळ्ळ्यार आत्महत्त्या, आवय-बापायन वा शिक्षकान तापयलें आत्महत्त्या, प्रेमभंग जालो आत्महत्त्या. कांय दिसां पयलीं पेपरार एक बातमी वाचली. नोकरी वचत ह्या भंयान एक जोडप्यान आत्महत्त्या केली. नोकरी कदाचीत वच्चीय नाशिल्ली आनी जर गेल्ली जाल्यार दुसरी नोकरी सोदप हें इतलें कठीण की आपलें जिवीतूच सोंपोवप?

चड करून आयच्या पिढीची मानसिकताय खुबूच दुबळी जाल्या. सतत चेपणां आनी दबावाखाला जगतात. ल्हान ल्हान गजाली मनाक लावन घेतात. हाचें कारण दुबळी मानसिकताय. आमची मानसिकताय कशी आसता हाचेर खूब कितें निंबून आसता. आमची मानसिकताय घडोवपाक पालकांचो खूब मोटो वांटो आसता. चुकीचो सांबाळ दुबळे मानसिकतायेंत भर घालता.

ल्हान-ल्हान गजालींचेर तापप वा अभ्यासा खातीर भुरग्यांचेर नाका तितलें चेपण घालप हाचो खूब वायट परिणाम भुरग्यांचेर जाता. तशेच जेन्ना पालक भुरग्यांक गरजेच्या जबाबदारी पसून पयस दवरतात. तेन्ना भुरग्यांचें खूब लुकसाण जाता. कित्याक कितलें म्हत्व दिवप हाचेंय भान आमकां आसपाक जाय.

कांय दिसा पयलीं एक गजाल आयकली. एका घरांतलो एक मनीस आनी कुत्रो एकाच दिसा भायर पडलो. घरांतली धूव दुवाळ्याची आशिल्ल्यान आवयन तिका फकत काका गेल्ल्याचें कळयलें पूण कुत्रो गेलो म्हूण सांगूकना. गुरवार आशिल्ल्यान ताका त्रास नाका होच हेतू. मनीस हो मरताच पूण आपलो लाडको कुत्रो लेगीत मरूं येता हें सत्य न पचोवपा इतली मानसिकताय दुबळी आसूं येता हें ह्या देखी वयल्यान कळटा. जशी आमीं व्यायामशाळेत वचून 'मसल्स्' सशक्त करतात तशेंच आमी आमची मानसिकताय सशक्त करूं येता. ❑

२९.
पर्सनल फिलॉसॉफी

जगपा खातीर आमची प्रत्येकाची एक स्वतंत्र अशी विचारसरणी आसता. हाका वैयक्तीक तत्वज्ञान म्हणल्यार 'पर्सनल फिलॉसॉफी' अशें म्हणटात. स्वता विशीं, जगण्या विशीं, समाजा विशीं तुमकां जें कितें दिसता ताकाच वैयक्तीक विचारसरणी अशें म्हणटात.

तुमची पर्सनल फिलॉसॉफी कशी आसा हाचेर खूब कितें अवलंबून आसता. जें तुमी मना पसून मानतात तेंच प्रत्यक्षांत घडटा. हाचें कारण जसो विचार तुमी स्वता विशीं आनी समाजा विशीं करतात तेंच तुमच्या वांट्याक येता.

आतां कांय सामान्य वैयक्तीक तत्वज्ञानां पळोवया. 'घडपाचें तें घडटलेंच', 'कोणाचेरूच विस्वास दवरूं नाकात', 'बऱ्या लोकां बरोबर केन्नाच बरें घडना', 'म्हजें नशिबूच फुटकें', 'आयुश्यांत कितेंय तरी वायट हें घडटाच', 'पयसो केन्नाच पावना', 'आयुश्यांत तडजोड ही करचीच पडटा', 'खरे उलोवन केन्नाच कांयच मेळना', 'म्हज्या हाताक फळूच ना', ही आसा कांय नकारात्मक पर्सनल फिलॉजॉफीच्यो देखी. जे लोक असो विचार करता तांकां असोच अणभव येता. तांच्या विचारांत आनी भावनेंत इतली नकारात्मकता आसता की तांच्या जिणेंत कांयच बरें घडना. सतत कितें ना कितें इबाड जायत रावता. जे विचार मनांत येतात, ज्यो भावनां मनांत घोळटा तशेंच घडत रावता.

त्या उरफाटें कांय सकारात्मक तत्वज्ञान आसता जशें, 'हांव खूब नशिबवान', 'जें घडटा तें बऱ्या खातीरूच घडटा', 'बऱ्या लोकां बरोबर सगळें बरेंच घडटा', 'लोक खूब बरे आसतात', 'म्हाका सदांच बरेच लोक मेळटात'. जे लोक सदांच अशे तरेन सकारात्मक विचार करतात तांचे जीवन सुरळीत चलता. तांचो आपल्या पर्सनल फिलॉजॉफीचेर विस्वास आसता.

आमच्या मेंदवाची रचनाच अशी आसता की आमी जसो विचार करतात, आमी जें उलयतात तेंच घडत रावता. तुमची पर्सनल फिलॉसॉफीच तुमच्या जिणेक आकार दिता.

तुमच्या निर्णयाचेर प्रभाव घालता. तुमची पर्सनल फिलॉसॉफी कितें आसा हाचो विचार केला? ❑

३०.

आयडेंटिटी क्रायसिस

आयडेंटिटी क्रायसिस म्हणल्यार नेमकें कितें? आपूण कितलो लायक वा कर्तृत्वान आसा हें दुसऱ्यांक दाखोवन दिवपाची धडपड, तशेंच दुसऱ्यांचे सवंयी कडेन जुळोवन घेवपाचो प्रयत्न म्हणल्यारूच आयडेंटिटी क्रायसिस. जेन्ना स्वता वयलो आत्मविस्वास गळून पडटा तेन्ना आयडेंटिटी क्रायसिस सुरू जाता. तो एक प्रकारचो न्यूनगंड. हो न्यूनगंड कांय वेळा खूब कमी काळा खातीर आसता पूण केन्ना केन्ना आयुश्यभर चिकटून रावता. जांकां आयडेंटिटी क्रायसिस आसता ते दाखयनात पूण मनांतल्यान स्वताक कमी लेखतात.

दुसरे ज्या प्रकारचे कपडे वापरता, जसो मेकअप करता, तशेच जांकां ते आदर्श मानतात, ते जे कितें करतात तें आपूण करतलेंच, आपूणय बी तांचे सारकें जातलें अशें तांकां सतत दिसता. तशेंच तांकां आदर्श दिसपी लोक ज्या हॉटेलांत वा व्यायामशाळेंत वतात, त्या जाग्यार 'आयडेंटिटी क्रायसिस' आशिल्ले लोक आवड नासून वा परवडना जाल्यार लेगीत वतात.

कांय जाणांक इंग्लिश उलोवपा परस मराठी, कोंकणी वा आपली मांयभास उलोवपांत चड रस आसता. पूण चार-चवगांत आसतना लोक आपणाक मागाशिल्ले वा अडाणी म्हणत ह्या भंयान ते इंग्लिश उलयतात. हो लेगीत आयडेंटिटी क्रायसिसचो एक प्रकार.

कांय बायलो ज्यो नोकरी वेवसाय करनात तांच्यातल्या कांय जाणांक आयडेंटिटी क्रायसिस आसता. मागीर कोणूय मेळटकच वा चार-चवगांत आपूण कितलीं शिकल्यां, लग्ना पयलीं खंय नोकरी करताली, आयज खंय पावपाची अश्यो गजाली रंगून सांगतात. मुखार आसता ताका आपूण कोण हें तांकां पटोवन दिवपाचें आसता.

आयडेंटिटी आशिल्ल्या लोकांक सतत दुसऱ्यांक स्वता विशीं, आपल्या अस्तित्वा विशीं सतत कितें ना कितें सांगपाचें आसता. सर्वसादारण लोकांक हें करपाची गरज दिसना.

दर एकलो वेगळो आसता. दुसऱ्यां भशेन कपडे घाले म्हूण आमी तांच्या सारके जावचे नात. प्रत्येकाचे वेगळें खाशेले अशें व्यक्तीमत्व आसता. वळख आसता. जें करतकच तुमकां आनंद मेळटा, समादान मेळटा तीच गजाल करा. जे कपडे तुमकां आवडटा तेच वापरात. तुमच्या सारको दुसरो कोणूच ह्या जगांत ना हें लक्षांत दवरात. ❑

३१.
संतुलीत जगप

जगप म्हणल्यार एका प्रकारचे शास्त्र. हें शास्त्र खूब उण्या लोकांक साध्य जालां. संतुलीत जगप, हेंच परिपूर्ण जगप ज्या जगण्यांत खंयच्याच गजालीचो अतिरेक आसना. जगांत जेन्ना खंयच्या गजालीचो अतिरेक जाता तेन्ना आमचे जिणेची गाडी रुळा वेल्यान घसरत वता. खंयच्याय गजालीचो अतिरेक नकारात्मक विचारांचे प्रमाण वाडयता अशें संशोधन सांगता.

संतुलीत जीवन जगप म्हणचे नेमके कशें जगप? एका संतुलीत आयुश्यांत जिणेच्या सगळ्या पैलूंचो आसपाव आसपाक जाय. वेवसाय, नोकरी, विवाहीत आयुश्य, वयक्तीक वाड, तुमचीं तत्वां आनी सगळ्यांत म्हत्वाचें म्हणल्यार तुमच्या जिणेचो उद्दिश्ट. पूण हांतल्या खंयच्याय एका गजालीचेर चड भर दिवप म्हणल्यार दुसऱ्याचेर दुर्लक्ष करप. आनी हें करतकच संतुलन बिगडटा.

कांय जाणांक खावपाची आवड आसता. पूण ते खूबशे फावटी मर्यादा सोडून खातात, हेच खातीर शरीर आकारान वाडटा. ह्या वाडिल्ल्या वजनाचो खूब त्रास जाता. 'एका निरोगी शरीरांतूच एक शांत मन रावता', ही प्रसिद्ध म्हण तुमी आयकल्याच आसतली. दीसपट्ट्या कामांतल्यान काय वेळ व्यायामा खातीर राखून दवरात.

कांय जाण फकत आपले करियर घडोवपाक व्यस्त आसतात. २४ वरां फकत कामा कडेनच लक्ष. चड करून चलयो. करियरा परस तांकां कांयच म्हत्वाचें दिसना. लग्न लेगीत दिसना. आतां लग्न ही जरी सर्वस्व नासलें तरी जिणेचो एक अविभाज्य असो घटक. पूण फकत आपले घर चूल आनी मूल हातूंत घुस्पून पडपूय योग्य न्हय. कांय बायलांक तर पेपर वाचपाक लेगीत वेळ मेळना, अशी कागाळ करतात. कांय म्हत्वाच्या कामां खातीर वेळ काडचोच पडटा.

आपल्या जगपान समाजाक कितें फायदो जाता काय ना हेंय पळोवपाक जाय. आपले जिणेचो नेमको उद्दिश्ट कितें हें पारखुपाक जाय. शारिरीक वाड एका टप्प्यार येवन थांबली तरी मानसीक, बौद्धीक आनी अध्यात्मीक वाढ जाताच. स्वताची अशी तत्वां आसली जाल्यार जिणेंत एक वेगळीच दिशा मेळटा. स्वताचे अस्तित्व तिगोवन दवरपाक जाय तर संतुलीत जगप खूब गरजेचें आसा. ❑

३२.
स्वातंत्र्य

ह्या वर्साचो (२०११) नोबेल पुरस्कार कर्तृत्वी तशेंच बायलां खातीर झटपी तीन बायलो- तवाक्कूल करमान, एलेन जॉन्सन सरलिफ आनी लिमा बोवी हांकां फावो जालो. एक बायल म्हणून म्हाका खूब अभिमान दिसलो. ह्या वर्सा महिला दिसाक १०० वर्सां पुराय जालीं. बायलांनी स्वताचे हक्क समजून घेवचे, बायलां सशक्त जावचीं ह्या हावेसान जगभर महिला दीस मनयतात.

कांय लोक अशेय म्हणटात की आयज महिला दीस मनोवपाची कितें गरज? आयज बायलां खूब फुडें पावल्यां. पूण भोंवतणी नदर मारशात तर तुमकां कळटलें हो मनोवपाची खरीच गरज आसा. आयजूय जगांत अशीं खूब बायलां आसात जांकां फकत स्वास घेवपा इतलीच मेकळीक आसा. तांच्या विचारांक, तांच्या मतांक कांयच मोल आसना. दर एके बायलेन स्वता पुरतें तरी जागृत जावपाक जाय. १०० वर्सां जालीं महिला दिसाक तरी बायलां अजून जाय तितलीं स्वतंत्र आनी सशक्त जावंक नात. सौदी अरेबिया ह्या देशांत अजून बायलांक मतदान करपाचो हक्क ना. २०१५ वर्सां तांकां तो हक्क मेळटलो. तशेंच थंय बायलांक गाडी चलोवंक शिकपाक वा गाडी चलोवपाक मनाय आसा. आनी चुकून एखाद्रे बायलेन गाडी चलोवपाचें धाडस केलें जाल्यार तिका कडक ख्यास्त फर्मायतात.

स्वताचे निर्णय स्वताच घेवप ह्या गजालींची जाणीव मुळांत दर एके बायलेक जावपाक जाय. स्वता तिणें कसले कपडे घालप, कितें खावप, तिणें केन्ना आनी कोणाकडेन लग्न जावप.

सगळ्यांत म्हत्वाचें म्हणल्यार अर्थीक स्वातंत्र्य. आतां नोकरी करून वा वेवसाय करून पयशे कमावप म्हणल्यार अर्थीक स्वातंत्र्य न्हय. आपूण जो पयसो कमायता तो स्वता मॅनेज करप. अश्यो कितल्यो बायलो आसात जांकां स्वता जोडिल्ल्या पयशांतल्यान थोडो भोव पयसो स्वता खातीर खर्च करपाची मेकळीक आसा? जें स्त्रीधन चलयेक कुळारच्यान मेळटा तें घोवान खंयच्या बँकेत कितल्या नंबरच्या लॉकरांत दवरलां हें खबर आसता? सणा परबांक वा लग्na-कार्यांक घोवूच भांगर लॉकरांतल्यान घरा हाडटा आनी तोच परतो व्हरून दवरता. जी बायल घर सांबाळटा तिका नक्कीच पयसो वेवस्थीत वापरपाक येता.

कांय घोव अशेंय म्हणटात की हांवें म्हज्या बायलेक पुराय स्वातंत्र्य दिला. तेन्ना बायलेन येवजूंक जाय की तिका स्वातंत्र्य कोणें दिवपाक जाय? ना. दर एके बायलेन स्वता स्वातंत्र्य घेवपाक जाय. ❑

३३.
अस्तित्व

प्रत्येकाक स्वताचे अशें खाशेलें अस्तित्व आसता. जेन्ना दुसऱ्यांक तुमचें अस्तित्व जाणवता तेन्नाच तुमी स्वताच्या अस्तित्वा बद्दल जागृत जाता.

तुमचें अस्तित्व कित्या खातीर थारता? अस्तित्व ही स्वतंत्र संकल्पना. ते कित्याकूच जोडिल्लें आसना. कांय जाण नाका त्यो गजाली अस्तित्वा कडेन जोडटात. हाचो वायट परिणाम तांच्या जिविताचेर जाता. मानसीक ताण वाडटाच पूण अश्या लोकांक 'डिप्रॅशन' लेगीत येता.

कांय जाणांक दिसता की अमक्या ब्रॅण्डाचे कपडे घाले, तमूक ब्रॅण्डाचे घड्याळ वापरलें, म्हारग पर्स घेतली काय तांचें अस्तित्व सामकें ठळक दिसून येतलें. ह्यो अत्यंत म्हारग्यो ब्रॅण्डेड वस्तू तांच्या आयुश्यांतल्यान वजा केल्यो जाल्यार? तर तांचे नदरेन तांच्या अस्तित्वाक कांयच वालोर उरना. हो एक प्रकारचो मानसीक रोग. हांगा 'थ्री इडियटस्' ह्या फिल्मांतल्या 'सुहास' हे व्यक्तिरेखेची याद येता. हो मनीस आपूण वापरपी म्हारग्या वस्तू विशींच उलयता. तशेंच सामकार आशिल्ल्यांक त्याच मापान मेजता. प्रत्यक्ष जिवनांत लेगीत असलीं मनशां हांवें पळयल्यांत. तशेंच खूब म्हारग वस्तू वापरून लेगीत स्वताचें वेगळें अस्तित्व आशिल्लीं मनशांय हांवें लागीच्यान पळयल्यांत. ब्लॅकबेरीचो फोन, लुई विथॉची पर्स, लिवायस्ची जीन्स वा टॉमी हिलफिगरचें घड्याळ वापरपाक कांयच वायट न्हय. पूण ह्यो वस्तू वापरता म्हणून आपलें अस्तित्व आसा हें समजप मात चूक.

कांय धर्म तशेंच अध्यात्म आमकां सांगता की मोह मायेचो त्याग करपाक जाय. हाचो अर्थ असो की बऱ्यो म्हारग वस्तू आपणाक मेळच्यो म्हूण जिवाक तकालस दिवप वा ह्यो वस्तू आपल्या आयुश्यांत ना म्हूण आपल्या जिविताक कांय अर्थ ना म्हूण दुख्खी जावप न्हय. ह्या दोनूय भावनांचो त्याग करप म्हणल्यारूच मोह-माया हांचे पसून पयस रावप. ❑

३४.
कृतज्ञता

कृतज्ञता हो आकर्शणाच्या नेमाचो एक म्हत्वाचो घटक. तुमी आयज जंय आसात, थंय पावपाक जांचो मोलाचो वांटो आसा वा तुमचे खातीर जांणी कोणें केन्ना कितेंय बरें केलां जाल्यार तांकां याद करात. कृतज्ञ जायात. जितले फावट तुमी कृतज्ञ जातली तितलीच प्रगती जायत रावतली.

कांय लोकांची उदरगत केन्नाच जायना. हाचें कारण हे लोक सदांच अकृतज्ञ आसतात. तांचे खातीर कोणें कितलेंय केलें जाल्यार लेगीत तांकां केन्नाच कांयच दिसना. आनी कांय जाण अशेय आसता जांकां तांचे खातीर केल्ली ल्हानांतली ल्हान गजाल याद आसता. हे लोक सदांच कृतज्ञ आसतात.

तुमी केन्ना कोणा खातीर निमाणी कृतज्ञता व्यक्त केल्ली? याद जाता? तुमी ह्या खिणाक हे शब्द वाचतात, तुमचे दोळे सशक्त आसात, पेपर धरपी हात सशक्त आसा, ह्या खातीर तुमी कृतज्ञ आसात?

ह्यो ल्हान दिसपी गजाली कितल्यो व्हडल्यो आसात हाचो विचार तुमी केन्ना केला? तुमच्या निरोगी कुडी खातीर तुमी कृतज्ञ आसात?

तुमी रावतात तें घर, तुमी वापरतात ते म्हारग कपडे, भांगरां, तुमची गाडी, तुमचो लॅपटॉप, ह्यो सगळ्यो गजाली ज्यो तुमकां आनंद दिता ह्या सगळ्यां खातीर तुमी कृतज्ञ आसात? खूब जाण नासतात. तुमी केन्ना विचार केला ज्या काळांत आमी जगतात तो सुवर्णकाळ आसा. जगांत घडपी खंयचीय गजाल आमच्यांनी घरा बसून पळोवपाक येता. जगाच्या खंयच्याय कोनशाक आशिल्ल्या मनशा कडेन संवाद सादूं येता. जे विजे बगर आमचें पानूच हालना, ते विजेचो सोद जाणें लायला ते व्यक्तीची याद आमकां केन्ना येता?

तुमकां आनंद दिवपी ल्हान वा मोटी गजाल ज्या मनशां खातीर आमकां मेळटा त्या मनशांक तुमी याद करता? जेन्ना आमी कृतज्ञता व्यक्त करतात तेन्ना तुमी आनीक चड कृतज्ञ जातलीं अश्यो गजाली घडत वतात. हो सैमाचो न बदलपी नेम. एक येसस्वी जीवनशैली खातीर कृतज्ञतेक जीवनाचो एक अविभाज्य घटक करात. ❑

३५.
विधायक कामां

इंग्लिशींत एक म्हण आसा, "Nothing is interesting in the world if you are not interested." हाचो अर्थ असो जाता, जर तुमकां आवडूच ना जाल्यार ह्या जगांत तुमकां कांयच आवडचें ना. हो इंटरेस्ट, रुची, आवड कशी ना जाता? हाचे फाटलीं कारणां कितें?

कांय जाण सतत निराश आसतात. कारण तांचें लक्ष नकारात्मक गजालींचेर आसता. आशिकुशीक कितें सकारात्मक घडटा ताचे परस कितें नकारात्मक घडटा हाचेर ते चड भर दितात. म्हणून ज्या गजालींचो आमी सतत विचार करतात तेंच आमकां परत मेळटा.

जायतेजाण आपली सगळी एनर्जी दुसऱ्यांचो विचार करपाक वाट लायतात. दुसऱ्यांचेर टिका करपाक खूब जाणांचो खूब वेळ पेड्डेर जाता. कोणाक सारको ड्रॅस सॅन्स ना, अमक्याचें शिक्षण कितलें, कोणाच्या घरा विशीं, सगळे कडेन कसो गैरवेव्हार चलता, अमक्याचे केंस बेगीन पिकले, तमक्याक गाडी चलोवपाक येना, अशा शुल्लक गजालींची सतत चर्चा करतात. काय जाणांचो टिका केल्या बगर दिसून वचना. अशें करतकच आमची मानसीक शक्त खूब कमी जाता. हीच शक्त आमी खंयच्याय क्रिएटिव कामाक वापरूं शकतात.

दुसऱ्या कोणाक तरी गाडी चलोवपाक येता हाचें तुमी टॅन्शन कित्या खातीर घेवप? त्या मनशाचेर टिका करतकच ताका गाडी चलोवपाक येतली? ना. मागीर टिका करून फकत वेळ फुकट वता. तशेंच कांय जाण ल्हान-ल्हान गजालीं खातीर सतत चिडचिड करतात. हें अशें जावपाक जाय, तें तशें जावपाक जाय आशिल्लें. अशी चिडचिड मागीर आनीक चिडचिड जातली अशी परिस्थिती निर्माण करता.

आपलो बरो वेळ दुसऱ्यांचो विचार करपाक वता. हाचें एक कारण आमी लागींच्या लोकांक तेंच करतना पळयतात. धतरि वयले चडशे लोक नकारात्मक आशिल्ल्यान, नकारात्मक प्रभाव चड पडटा. नेमकें ह्याच खातीर खूब कमी लोक येसस्वी जातात.

जॅम्स ॲलन म्हणटात, आमी आमच्या शक्तीचो इतलो कमी वापर करता जाची तुळा आमी जर सगळ्या कुडी कडेन केली तर सगळे अवयव आसून लेगीत फकत करंगळेचोच वापर करप असो जाता. ❑

३६.
इमोशनल बॅगेज

एक प्रसिद्ध काणी आसा, तनझान आनी एकिडो हे दोन झेन भिक्षूक रस्त्या वेल्यान चलताले. भरपूर पावस पडिल्ल्यान रस्त्यार खूब चिखल जाल्लो. चलतां-चलतां तांकां वाटेर एक चली मेळ्ळें. तिका रस्याचे दुसरे वटेन वचपाक जाय आसलें. पूण तिका तिचो सिल्काचो ड्रॅस (किमॉनो) घाण जाल्लो नाका आशिल्लो तेन्ना तनझानान तिका उखल्ली आनी रस्त्याचे दुसरे वटेन व्हरून दवरली. मागीर दोगूय भिक्षूक परत चलपाक लागले.

पांच वरां उपरांत ते जेन्ना तांच्या आश्रमा कडेन पावले तेन्ना जायना जावन एकिडोन तनझानाक विचारलें, 'तुवें ते चलयेक कित्याक उखल्ली? आमी भिक्षुकांनी तशें करपाक जायना.' तेन्ना तनझानान म्हणलें, 'ते चलयेक हांवें केन्नाच सकयल दवरली. ती अजुनूय तुजे तकलेंत आसा?'

खूब जाण हे एकिडो भशेन आसतात. कितेंय केलें म्हूण तांकां भूतकाळ विसरपाक जायना. तांचे तकलेंत खूब वर्सां पयलींचो सांठो आसता. भूतकाळांतल्यो यादी दवरप वायट न्हय. आमी आमच्या भूतकाळांतल्यान खूब कितें शिकता. पूण खरी समस्या तेन्ना सुरू जाता जेन्ना आमचो भूतकाळ आमच्या आयुश्याचो एक अविभाज्य असो घटक जाता. आमचे सगळे निर्णय मागीर ह्या भूतकाळाचेर अवलंबून आसतात.

नाका आशिल्ल्यो भावना आमी आमच्या मनांत सांठोवन दवरतात. ह्या नाका आशिल्ल्या 'इमोशनल बॅगेज' चो परिणाम आमच्या जीवनाचेर जाता. ह्या सगळ्या प्रकाराक लागून नातीं केन्नाच सुदारनात आनी मनाचेर खूब ताण येता. खूब वर्सां पयलीं कोणें तरी म्हणिल्लें, कोण कसो वागिल्लो, सवाय दिल्ली भेटवस्तू ह्यो सगल्यो वायट यादी आमच्या मनांत घर करून आसतात. कांय जाणां खातीर खंयचीच गजाल सोंपना. इतलेंच न्हय, ह्या सगळ्या गजालींक कसो प्रतिसाद दिवप, कशी चोख जाप दिवपाची, तांकां परतफेड कशी करप हेंच मनांत चालू आसता. ही नाका आशिल्ली 'इमोशनल बॅगेज', ह्यो कोडू यादीं मनांतल्यान काडून उडयात. पळयात तुमकां कितलें हलकें दिसता तें. ❑

३७.
विसंगत

पुराय विश्वांत दरेका खंडाची, दरेका देशाची आपली अशी स्वतंत्र संस्कृताय आसा. आमचो भारत देश असोच एक अखंड संस्कृताय आशिल्लो देश. पाश्चात्य लोकांनी आमचे कडल्यान खूब कितें बरें घेतलें. आमच्या उपनिषदांचो अणकार लॅटिन भाशेंत एकोणिसाव्या शेंकड्यांत जालो. ॲन्टिक्वील दू पेर्‍रो ह्या इंडोलॉजिस्टान हो अणकार केल्लो. थंयचे विचारवंत हो अणकार वाचून सामके प्रभावीत जाले. अखंड ज्ञानाचो हो खजिनो आमच्यांतल्या खूब कमी जाणांनी वाचला आसतलो. भायले लोक जेन्ना योगा शिकपाक लागले तेन्ना आमकां जाग आयली. अध्यात्म हो आमच्या संस्कृतीचो एक अविभाज्य घटक, तोय पाश्चात लोकांनी आपणायलो आनी पचयलोय. तांणी आमच्या संस्कृतीतलीं माणकां मोतयां अचूक वेचलीं. आमींय तांचे कडल्यान खूब कितें घेतलें. पूण जें तांकां नाका जाल्लें तें. तांची खाद्य-संस्कृती- पिज्जा-बर्गर. अमेरिकेंत खंय खंयच्याय भारतीय हॉटेलांत उकडीचे मोदक मेळटात आनी तांचे पिज्जा बर्गर आमचें आरोग्य इबाडटात. कांय जाण वेगळेंपण सिद्ध करपाक इटलीक तांच्या जेवणांत वापरपी ऑलिव्ह तेलानूच जेवण करतात. पूण तीं विसरतात इटलीच्या वातावरणांत तांच्या खाद्य संस्कृतींत ऑलिव्ह तेलूच जाय. भारतांत आमच्या खाद्य पद्धती प्रमाण खोबरेल वा भिकणाचें तेल चड प्रभावी आसता.

तशेंच पाश्चात संस्कृतींतल्यान आनीक एक गजाल जी आमी सामकी मना सावन आपणायली ती म्हणल्यार अमूक-तमूक दीस मनोवपाची पद्धत. 'मदर्स डे' 'फादर्स डे' 'व्हॅलेंटायन डे' 'फ्रेन्डशीप डे' असले एका दिसा पुरते प्रेम व्यक्त करपाची पद्धत. बाकीचे ३६४ दीस मात आपल्या मनशांक विसरप? 'मदर्स डे' क आवयक फुलांचो तुरो दिवप आनी हरशिल्ल्या दिसा आवयची चवकशी करप ना. हांव तर एका अश्या मनशाक जाणा जो नात्यांतल्या दर एकल्याच्या विशिश्ट वाडदिसाक फोन करून परबीं दिता, जशे २५ वो, ५० वो वा ६० वो वाडदीस. पूण जर एखाद्रो सोयरो बरो ना वा हॉस्पिटलांत आसलो जाल्यार ताची सादो फोन करून खबर घेवप ना.

तशेंच कांय जाण अशेय वागतात. घरांतलो कोणूय जाण्टो मनीस वतकच घरचीं वर्सान पेपराचेर जायरात दितात. त्या जायरातींत त्या मनशाची याद आयले बगर दीस

चना अशें बरयतात. पूण तोच मनीस जेन्ना जितो आसता तेन्ना ताची चवकशी मात रिनात. जायराती खातीर भारोभार पयशे मोडटात, पूण जितो आसतना मात जाण्ट्यांक तोरागेर व्हरना. हाच्याय फुडें वचून एक गजाल हांगा मुजरत सांगीन दिसता. आमच्या ळखींतल्या एका मनशान बापय वतकच एका वर्सान पेपरार जायरात दिली. जायराती वातीर पयशे मोडले खरे. पूण तीन रुपया दिवन पेपर हाडलो ना. जायरात कशी आयल्या ां पळोवपाक आमचे कडेन पेपर मागलो. आतां जायरात खऱ्यांनींच याद येता म्हूण ाल्ली काय लोकांक दाखोवपाक घाल्ली हें म्हाका कळूंक ना. ❑

३८.

जीवनाचो खरो अर्थ

एका तरणाट्याक खूब येस मेळोवपाची इत्सा आशिल्ली. खूब चवकशी करतकच ताका एके कडेन एक ज्ञानी मनीस रावता म्हणपाची खबर कळ्ळी. जीवना विशीं, येसा विशीं ताका खूब गिन्यान आसा. हो तरणाटो त्या ज्ञानी मनशा कडेन पावलो. ताणे म्हणलें, 'म्हाका तुमचे कडली विद्या शिकयात. म्हाका तुमचो शिश्य जावपाक जाय.'

ज्ञानी मनशान ताका शिश्य जावपाक मान्यताय दिली. तो म्हणपाक लागलो, 'म्हजे कडली सगळी विद्या शिकपाक तुका पांच वर्सां लागतलीं.' चलो म्हणपाक लागलो, 'ना, ना, म्हजे कडेन इतलो वेळ ना. म्हाका सगळें एका वर्सा भितर शिकपाक जाय. हांव रात-दीस एक करतलों, खूब कश्ट घेतलों. सगळें म्हाका बेगीन शिकयात.'

तेन्ना ज्ञानी मनीस म्हणपाक लागलो, 'जेन्ना तुजो एक दोळो फकत तुज्या ध्येया कडेन आसता तेन्ना ध्येया कडेन पावपाक जो रस्तो चलपाक जाय तो एकाच दोळ्याच्या आदारान चलचो पडटा.'

आमच्यातले खूब जाण हे ह्या भुरग्या भशेन आसतात. तांकां फकत आपलें ध्येय गांठपाचें आसता. जीवन जगपाचो आनंद मात ते केन्नाच अणभवनात. नांव मेळोवपाच्या वा पयसो जोडपाच्या बोवाळांत जीवनाच्या खऱ्या सुखाच्या खिणांक ते शेणोवन बसतात. आतां नेमकें येस म्हणल्यार कितें हाचो अर्थ आमी वेगवेगळ्या पद्दतीन लायतात. प्रत्येकाची येसाची व्याख्या वेगळी आसता. कांय जाणांक दिसता फकत भरपूर पयसो जोडप म्हणल्यार येस. तर कांय जाण वैयक्तिक जीवनांत सगळें सूख आसता अशें

Mangaluru

मानतात.

एकदां एका मनशान जीवनाचो अर्थ समजून घेवपाचो आशिल्लो. एका पर्वताचेर एक ज्ञानी बाबा रावता आनी ताका जीवनाचो अर्थ खबर आसा हें ताका कळ्ळें. तो मनीस बाबाक मेळपाक गेलो. बाबान ताका तेलान भरिल्लो एक चमचो दिलो आनी सांगलें, 'हो चमचो हातांत धर आनी म्हजें घर पळोवन यो. पूण लक्षांत दवर ह्या चमच्यांतल्यान एकूय थेंब तेल सकयल पडपाक फावना.' कांय वेळान तो मनीस परत आयलो, तेन्ना बाबान विचारलें, 'पळयलें म्हजें घर?' मनशान म्हणलें, 'ना. सगळें लक्ष ह्या चमच्यांतल्या तेलाचेर आशिल्लें.' बाबान ताका घर पळोवन येवपाक सांगलें. ह्या वेळार तो मनीस दोन वरांनी परत आयलो. बाबाक ताणें सांगलें, 'बाबा, तुमचें घर खुबूच सुंदर आसा. कितली सुंदर बाग, फुलां, सगळेंच सोबीत. जगांतल्यो सगळ्यो सुंदर गजाली, तुज्या घरांत आसात.' तेन्ना बाबान विचारलें, 'आनी चमच्यांतलें तेल?' तेन्ना मनशान सांगलें, 'तुमचें घर पळयतां पळयतां म्हजें चमच्याचेर लक्षूच उरलें ना.' तेन्ना बाबान ताका सांगलें, 'जीवन हें अशेंच आसता. चमच्यांतलें तेल हें तुमच्या जीवनाचे उद्धिश्ट. आमी जगांत जें कितें बरें आसा, सुंदर आसा तें अणभवपाचें. पूण आपल्या उद्धिश्टाचेरूय तितलेंच लक्ष दवरपाक जाय. ज्या जगपांत संतुलन आसा तेंच खरें येसस्वी आनी अर्थपूर्ण जीवन. ❑

३९.
बुद्दीमत्ता कशी वाडोवप?

दर एका सौंदर्य सर्तींत एक प्रस्न हमखास विचारतात, 'तुमकां सौंदर्य जाय काय बुद्दीमत्ता?' आनी ह्या सौंदर्य सर्तींत वांटेकार जाल्ल्यो चडशो चलयो 'बुद्दीमत्ता जाय' हीच जाप दितात. आमकां सगळ्यांकूच बुद्दिमान जावपाक जाय. लोकांचो असो गैरसमज आसता सौंदर्य जरी जल्मजात नासलें जाल्यार ब्युटी पार्लरांत वचून, मेकअप वापरून, स्टायलिस्ट न्हेसून आमकां सुंदर दिसपाक येता. पूण 'बुद्दी' ही जल्मजात आसची पडटा. सामको चुकीचो समज. आमीं आमची बुद्दीमत्ता वाडोवं येता.

पयलीं पळोवया 'बुद्दीमत्ता' म्हणचे नेमकें कितें? नामनेचे अभ्यासक गाल्टन म्हणटात, 'बुद्दीमत्ता म्हणचे व्यक्तिच्या मज्जातंतूची गती आनी कार्यक्षमता.' तशेंच १९९४ त पन्नास जाणांच्या समितीन बुद्दीमत्तेची अशा व्याख्या दिली, 'बुद्दीमत्ता म्हणचे अशी मानसीक सशक्तताय जाचे भितर कारण दिवपाची, नियोजन करपाची, समस्या सोडोवपाची, विचार

ऱरपाची, बेगीन शिकपाची, अणभवांतल्यान शिकपाची क्षमता आसता.'

बुद्दीमत्ता कशी मापप? आमी कितलीं हुशार आसा हें कळपाक एक परिक्षा दिवची ाडटा. हाका 'आय क्यू टॅस्ट' (IQ test) अशें म्हणटात. तशें ह्यो परिक्षा खूब आसात. पूण वडशे जाण 'वॅचस्लर ॲडल्ट इंटेलिजन्स स्केल' (Wechsler Adult Intelligence Scale or WAIS) ही परिक्षा दितात. हे परिक्षेत १३ स्वतंत्र परिक्षा आसतात आनी ही नरिक्षा दोन तासांत दिवपाक जाय. हे परिक्षेंत तुमची व्हर्बल कॉम्प्रीहॅन्शन, परसॅप्ट्युअल ऑर्गनायझेशन, वर्किंग मेमरी आनी प्रॉसेसिंग स्पीड ह्या चार भागांत तुमची क्षमता पारखून घेतात.

संशोधन सांगता की ज्या भुरग्यांक ह्या 'आय क्यू' परिक्षेत चड गूण मेळटात तांचो मेंदू बाकीच्या भुरग्यां परस मोटो आसता. अशें कित्याक? कांय भुरगीं हीं चड हुशार कशीं जातात? हाका कारणा आसात. शास्त्रज्ञ मानतात जितलो व्हड आकाराचो मेंदू आसता तितलोच तो चड सक्षम आसता. जीं भुरगीं अभ्यासा वांगडाच दुसरेंय वाचन करतात, जीं भुरगीं चौकस आसतात, जीं भुरगीं नव्यो गजाली शिकतात वा चड भोंवतात तांचो मेंदू मोटो आसता. नव्यो गजाली अणभवता तेन्नाय मेंदू मोटो जावपाक मजत जाता. बुद्दीमत्ता ही फकत ५० टक्के अनुवंशिक आसता पूण उरिल्ले ५० टक्के हे भुरग्यांक कशीं वाडयतात, घरांतले तशेंच भोंवतणी आशिल्लें वातावरण, राबितो तशेंच भुरग्यांच्या अणभवांचेर निंबून आसता.

जर भुरग्यां मर्दी आनी वाडट्या पिरायेर दिल्ल्या 'आय क्यू' परिक्षेत चड गूण मेळोवप म्हणल्यारूच चड हुशार असो अर्थ जायना. आमचो मेंदू हो इतलो अद्भूत आनी शक्तीमान आसा , ताची शक्त मापपी अशें कांयच आमचे कडेन ना. आमचो मेंदू हो सैमान तयार केल्लो एक 'सुपर बायो कम्प्युटर'.❑

४०.
मनाचेर ताबो कसो मेळोवप

गौतम बुद्ध म्हणटात, 'झुजांत जर एक मनीस हजार फावट हजार मनशांक जिखता आनी जर दुसरो एखादरो जर स्वताचेर विजय मेळयता जाल्यार हो दुसरो मनीस ह्या दोगांय मदलो व्हड जैतिवंत आसा.' खऱ्यांनीच मनाचेर जैत मेळोवप, मनाचेर ताबो मेळोवप ही संवसारांतली अत्यंत कठीण गजाल. आतां मनाचेर ताबो मेळोवप म्हणल्यार

नेमकें कितें?

मनाचेर ताबो मेळोवप म्हणल्यार विचारांचेर ताबो मेळोवप. आमच्या मनांत ए
सादारण दिसा ६०,००० विचार येतात. म्हणल्यार दर मिनटाक ४३ विचार. मनाचे
नियंत्रण दवरल्या बगर मनाची शांतताय मेळप शक्य ना. विचारांक जी नकारात्मकतेच
बेनूल्ल लागल्या ती काड्प खूब गरजेची आसा.

स्वामी विवेकानंदान तर मनाची तुळा एका पिसावल्ल्या माकडा कडेन केल्या. मनाच
सभावूच पयलीं चंचल. तें सैरभैर धांवता. दर एका खिणाक विचार बदलत रावतात
मनाचेर ताबो मेळोवप म्हणल्यार मनाक शिस्त लावप. आपल्याक जाय तेच विचा
मनांत हाडप. मन जितलें शुद्ध तितलोच ताचेर ताबो मेळोवप सोंपें. ज्या मनांत द्वेश
मत्सर, राग, गर्व अश्यो भावना आसात तें अशुद्ध मन. तशेंच सुवार्थ, मत्सर, अहंका
ह्यो भावना मनशाचें मानसीक स्वास्थ इबाडून उडयतात. ज्या मनांत प्रेरणा, आशा, प्रेम
करुणा, समादान ह्यो भावना ज्या मनांत आसता तें शुद्ध मन. ह्यो भावना एखाद्र्याव
मानसीक शांती दिता.

मनाक शिस्त लावप होच ताचेर ताबो मेळोवपाचो एकसुरो उपाय. जशीं आमं
व्यायाम शाळेंत वचून मसल्स वाडयतात तशींच प्रयत्न करतकच एकाग्रता वाडटा. मनांत
आपल्याक जाय तेच विचार हाडप एक कसब. प्रयत्न करतकच हें सहज शक्य जाता.

कांय जाणांक दिसतलें पुराय दीसभर विचारां कडेन लक्ष दिवप शक्य आसा? ज
ना जाल्यार तुमच्या भावनांकडेन लक्ष दियात. जे विचार मनांत येतकच तुमकां वायट
दिसता, निराश दिसता ते विचार मनांतल्यान काडून उडयात. जे विचार मनांत येतकच
मन प्रसन्न जाता, तुमकां उत्साही दिसता तेच विचार मनांत हाडात. मनां विशीं एक म्हण
घोळणुकेंत आसा,

'Mind is great servant and terrible master.' ❑

४१.
नकारात्मकता-एक एडिक्शन

जेन्ना खंयची संवय अती जाता तेन्ना तिका आमीं 'एडिक्शन' म्हणल्यार संवयेचे
गुलाम वा संवयेचें व्यसन जावप अशें म्हणटात. जशें चड सोरो पिवपाचें एडिक्शन, ड्रग्ज
एडिक्शन, कांय जाण तर वर्क एडिक्टस लेगीत आसतात. हांकां कामा बगर दुसरें कांयच

सुचना. ह्या सगळ्या अती जाल्ल्या संवयींचेर उपाय करूं येता. उपाय घेतकच हे एडिक्टस परत सर्वसादारण मनशा भशेन जातात. पूण अशेंय एक एडिक्शन आसा जें दुसऱ्यांक दिसना आनी स्वता त्या मनशाकूय कळना. तें म्हणल्यार नकारात्मक विचारसरणीचें एडिक्शन. हें एडिक्शन बाकीच्या खंयच्याय एडिक्शनापरस चड धोक्याचें. दोतोरूय मानतात की अती नकारात्मक विचारसरणी ही एडिक्शनाच्या निकशांत बसता.

नकारात्मकता फकत विचारांतूच न्हय तर भावनेंत आनी कुडींत लेगीत पसरत वता. मागीर आमच्या मनाक आनी कुडीक नकारात्मकतेची संवय लागता. आमी नकारात्मक विचारसरणीचे एडिक्टस जातात. नकारात्मक विचारसरणी एक प्रकारचे एडिक्शन समजून ताचेर उपाय करूंक जाय.

जिवितांत एक तर खूब त्रास, दगदग आसा नाजाल्यार खूब उत्साह आनी नव्यो संधी आसात. नेमकें आमी कितें पळयतात आनी सोदतात तेंच आमकां मेळटा. जर आमी परत परत किरकिर, कागाळ केली जाल्यार आमच्या वांट्याक आनीकूय चड किरकिर आनी कागाळ करपाचे प्रसंग येतात.

कांयजाण ओगीच सगळ्या गजालीं विशीं नकारात्मक विचार करतात आनी मागीर वायट विचार करून मन घट्ट जाता आनी कितेंय वायट घडटकच चड दुख्ख जायना अशें म्हणून नकारात्मक विचारसरणीचे समर्थन लेगीत करतात. कांयजाण अशेंय म्हणटात, की जें जावपाचें आसा तें जातलेंच, विचार करून कितें फरक पडटलो?

आमकां दिसता ताचेय पलतडी आमच्या विचारांची शक्त चड आसा. सकारात्मक विचार करपाक आमच्यांनी शिकूं येता. दर एका परिस्थितींत कितें बरें घडूं येता हाचो विचार करा. आमच्या धर्तरेचेर चडशे जाण नकारात्मक विचार करपाची संवय लागिल्ल्यान हें मातशें जड वतलें. पूण लक्षांत दवरात हें कितलेंय कठीण आसलें तरीय अशक्य ना.❑

४२.
चिंत्ता तशेंच घडटा

'मनाची शक्त? म्हणचे?', 'हे सकारात्मक विचार खऱ्यांनीच उपेगाक पडटात?' , 'चिंत्ता तशें जाल्लें जाल्यार जग वेगळेंच आसपाचें.' हीं उतरां खूब फावट म्हज्या कानार पडटात. मनाची शक्त ही ब्रह्मांडांतली सगळ्यांत व्हडली शक्त हें चडशे लोक मानूंकच तयार नात.

जांणी हे शक्तीचो वापरूच जर करूंक ना जाल्यार तांकां अणभव कसो येतलो? कांय जाण तर हें समजून लेगीत शक्त वापरपाक तयार आसनात. जांणी केन्ना साकर वा कितेंच गोड खावंक ना तांकां कारातें कोडू म्हूण कळचेंच ना. जेन्ना आमी साकर वा गोड चाखतलीं तेन्नाच गोडसाण आनी कोडूसाण हातुंतलो फरक कळटलो.

सकारात्मक विचार करून जेन्ना निकाल दोळ्यां मुखार आसता तेन्ना फरक जाणवता. कांय जाण म्हाका अशेंय सांगतात की आपणें खूब सकारात्मक विचार केल्लो पूण कांयच फायदो जावंक ना. शक्यूच ना. मनाची शक्त वापरतकच तिचो उपेग नक्कीच जाता. कांय जाण वयल्या वयर सांगतात वा दाखयतात की ते सकारात्मक विचार करतात पूण तांची बॉडी लँग्वेज वा उतरां सामकीं नकारात्मक आसता. मनांत भंय आसता, चिंता आसता. तें सतत आडखळीं विशीं चित्ता. आडखळी विशीं विचार केल्यार तुमकां आडखळीच मेळटल्यो.

हांगा मुजरत एक गजाल सांगन दिसता. फाटल्या वर्सा हांव आनी मम्मी म्हज्या भयणीक मेळपाक मुंबय गेल्लीं. मुंबय पावलीं आनी ॲयर इंडियाच्या विमानान येवपाचीं आशिल्लीं. तीन दिसान ९०० विमानां उडपाची रद्द जाल्लीं. भयण म्हणपाक लागली, 'तुमी आनी दोन-तीन दीस उरलीं मुंबय.' दुसऱ्या विमानांच्या तिकेटींचे दर दुपेटीन वाडिल्ले. पूण ३० एप्रीलाक आमी गोंयांत पावतलींच अशें मम्मीन आनी हांवें सामकें मनांत थरयल्लें. विमान सांजेच्या ५.५५ मिनटांचेर सुटपाचें आशिल्लें. भयणीन आमकां विमानतळार सोडलें आनी हांसून म्हणलें, 'विमान रद्द जातकच फोन करात. परत व्हरपाक येतां.' आमीं विमानतळाचेर पावलीं तेन्नाच आमचे बरोबर प्रवास करपी प्रवाशीय पाविल्ले, जशें कितें विमान रद्द जावचेंच ना. आमच्या शेजरा बशिल्ल्या बायले कडेन उलयतकच कळ्ळें तिवूय १००% सकारात्मक आशिल्ली, आयज कशीय करून आयज गोंयांत पावतलीच म्हूण. तिका दुसऱ्या दिसा साकरपुडो आशिल्लो. आनी जालें तशेंच. संप आसून ९०० विमानां रद्द जावन लेगीत आमचें विमान थरिल्ल्या वेळार सुटलें आनी आमी गोंयांत पावलीं. गोंयांत पावतकच हांवें ही गजाल एका लागीच्या मनशाक सांगली. ताणें म्हणलें, 'हे परिस्थितींत हांव आशिल्लो जाल्यार विमान सुटचेंच ना, रातचो विमानतळार रावचो पडटा असो विचार करपाचो.'

आमी जशे चित्तात, परिस्थिती तशी तशी निर्माण जाता. तुमच्या मनाची शक्त तुमकां जाय तशी परिस्थिती निर्माण करपाक वापरा.❑

४३.
मानसिकताय घडोवपाचे नेम

आमी जिणेंत जें कितें कमयतात, कितली येसस्वी जातात हें आमच्या मानसिकतायेचेर निंबून आसता. अशे कांय नेम आसात जे मानसिकतायेचेर ताबो दवरपाक मजत करतात. जशें, खंयचेंय यंत्र वापरपाक कांय नेम आसतात, तशेंच मेंदू आनी ताची शक्त वापरपाक कांय नेम आसात.

मानसिकतायेंत बदल करपाक पयलो नेम आसा, 'लॉ ऑफ कॉज ॲन्ड इफॅक्ट'. जशें आमी भौतिकशास्त्रांत शिकल्यात, की दर एका गजाली फाटल्यान कितेंतरी कारण हें आसताच. तशेंच आयज तुमी जंय आसात ताका लेगीत कारण आसा. तें कारण म्हणल्यार तुमची विचार करपाची पद्दत.

तुमकां जर तुमचें आयुश्य बदपाक जाय वा खंयचीय गजाल बदलपाक जाय, तर पयलीं तुमचे विचार बदलात. जेन्ना वर्तमानांत मनांत बरे विचार येतात तेन्नाच भविश्यकाळ बरो जाता.

दुसरो नेम आसा, 'लॉ ऑफ कंट्रोल'. आमी हें मान्य करपाक जाय की विचारांचेर ताबो दवरपाक शक्य आसा. आमी कसलो विचार करप, केन्ना विचार करप, हें फकत आमच्याच हातांत आसा. जेन्ना आमी विचारांचेर ताबो मेळयताता तेन्ना आमी आमच्या अख्ख्या आयुश्याचेर ताबो मेळयतात. आमी हें सत्य मानपाक जाय की आमच्या आयुश्याचेर, घडपी घडणुकांचेर आमच्यांनी ताबो दवरूं येता.

तिसरो नेम आसा, 'लॉ ऑफ एक्स्पॅक्टेशन.' आमकां तेंच मेळटा जाची आमी अपेक्षा धरतात. ना कमी ना चड. आमी कितलेय हुशार आसले आनी कितलेय कश्ट करपी आसले तरीय आमच्या अपेक्षां प्रमाण आमकां मेळटा.

चौथो नेम आसा, 'लॉ ऑफ बिलिफ.' आमी ज्या गजालींचेर, गैरसमजांचेर विस्वास दवरतात ताचो परिणाम आमच्या जिविताचेर जाता. चुकीच्या समजांचेर वा गजालींचेर दवरिल्ल्या विस्वासाचो आमच्या जिविताचेर वायट परिणाम जाता. निराश जावपाचें, अपेशी जावपाचें हेंच कारण आसता. विस्वास हें आमचें शस्त्र. हें शस्त्र आमी आमच्या फायद्या खातीर वापरपाक जाय.

पांचवो नेम आसा, 'लॉ ऑफ कॉन्सॅनट्रेशन.' ज्या गजालींचो आमी सतत विचार करता, ती गजाल परत परत आमच्या जिवितांत येत रावता. ह्या खातीर सदांच तुमकां जाय

त्याच गजालींचो विचार करा. लक्ष जाय त्याच गजालींचेर केंद्रीत करात. आमच्या मनांत एका वेळार एकूच विचार येता आनी खंयचो विचार मनांत हाडप हाचेर फकत आमचो ताबो आसता. ह्या पांचूय नेमांचो वापर करून आमीं आमचें ध्येय गांठू येता.❑

४४.
मनाची शक्तः एक सखोल विज्ञान

सुनापरान्ताक २५ वर्सां जालीं. हे खोशेन दवरिल्ल्या सुवाळ्याक हांव गेल्लें. म्हजे कुशीक तारा नारायण बसल्यो. 'तूं सुनापरान्ताचेर बरयता?' ताराबायन विचारलें. हांवें 'हय' म्हणटकच, 'तुज्या कॉलमाचें नांव कितें?' म्हूण विचारलें. 'मायंड पावर' हें सांगताच तिणें ल्हवू आवाजांत विचारलें. 'मायंड पावर' हें सांगताच तिणें ल्हवू आवाजांत एक प्रस्न विचारलो, 'इट वर्क्स?'

'मायंड पावर' खऱ्यांनीच उपकाराक पडटा? हो प्रस्न आयज मेरेन म्हाका खूब जाणांनी विचारला. कांय जाणांक 'मायंड पावलर' गूढ दिसता. हें मायंड पावर म्हणल्यार नेमकें कितें? मायंड पावर म्हणल्यार 'मनाची शक्त'. मन हें मेंदू परस वेगळें. मेंदू हो कुडींतलो एक अवयव, आनी मेंदवांत जें घडटा तें 'मन'. आधुनीक न्युरोसायन्स सांगता, 'मायंड इज अ प्रॉडक्ट ऑफ ब्रेन'.

मनाची शक्त वापरप म्हणल्यार कितें करप? मनाची शक्त वापर म्हणल्यार मेंदवाक अशे तरेन तयार करप की तुमच्यांनी कसलेंय ध्येय गांठू येता. हाका मायंड प्रोग्रामिंग म्हणल्यार मनाचें कार्यक्रमण करप अशें म्हणटात.

विचार विज्युएलायझेशन आनी आत्मसंवाद वापरून आमी मनाचें कार्यक्रमण करूं येता. आमच्या मेंदवाची रचनाच अशी आसा की जें कितें आमी विचार करता, जाचेर आमी विस्वास दवरतात तें खऱ्यांनीच घडटा. कशें? आमच्या सुप्त मना खातीर. सुप्तम मन म्हणल्यार सबकॉन्शियस मायंड. सुप्त मन हो मेंदवाचो एक भाग जो २४ तास कार्यरत आसता. श्वासोस्वास, पचनक्रिया, पेशी बदलप, पोशक तत्वां सगळ्या कुडीक पावोवप, रगत पुरवण करप, केंस आनी नाखटां हांची वाड हीं सगळीं कामां सुप्त मन सांबाळटा. तेंय बी आमच्या नकळटां, ह्या सुप्त मनाचें आनीक एक खाशेलेंपण आसा. आमचें सुप्त मन हें रिकॉर्डरा भशेन काम करता. आमचे विचार, उलयतात तीं आमचीं उतरां, पळयिल्लीं चित्रां तशेंच आमच्यो कल्पना रिकॉर्ड करतात. सुप्त मन मनांत आयिल्ल्या दर एका

विचाराक प्रतिसाद दिता. जेन्ना खंयचोय विचार सुप्त मनांत रिकॉर्ड जाता तेन्ना ताची अद्भूत शक्त तो विचार सत्यांत हाडपाक काम सुरू करता. तशेंच जो संवाद आमी स्वता कडेन करतात ताचोय खोल प्रभाव आमच्या सुप्त मनाचेर पडटा. सकारात्मक आत्मसंवाद सकारात्मक प्रभाव घालता तशेंच नकारात्मक आत्मसंवाद नकारात्मक प्रभावघालता. जीं चित्रां आमी सतत दोळ्यां मुखार हाडटा, जाका विज्युएलायझेशन म्हणटात आमच्या सुप्त मनांत रिकॉर्ड जाता आनी तशें खऱ्यांनीच घडटा. ह्या विज्युएलायझेशनाक विज्ञानान तशेंच शास्त्रज्ञांनी मान्यताय दिल्या. मनाची शक्त हें गूढ न्हय,तें एक सखोल विज्ञान.

'प्रॅक्टिकल' जावप

कांय जाण सदांच रिएलिस्टिक थिंकिंगाचेर भर दितात. 'हांथरूण पळोवन पांय सोडचे' ही म्हण आमी सगळ्यांनीच आयकल्या. एकल्यान अट्टाहास करचो न्हय अशेंच कांय जाण म्हणटात. थॉमस ॲडिसनान बल्बाचो शोध लायलो. ताणें खऱ्यांनीच अट्टाहास धरिल्लो की लायटी वयलो बल्ब तयार करतलोच. तो तयार करचे पयलीं ताका धा हजार वेळज्ञ अपेस आयलें. ॲडिसनान जर रिएलिस्टिक थिंकिंग केल्लें जाल्यार आमकां बल्ब मेळचोच नाशिल्लो. सादारण मनशाक असादारण कितेंय करपाक जाय ती मनाची शक्त, सकारात्मक विचारसरणी. जें रिएलिस्टिक थिंकिंग करतात ते स्वता खातीर लेगीत कांयच करूंक पावनात. एकाद्र्याक जर विचारलें, 'तूं मडगांवच्यान पणजे वचपाक शकता?' जाल्यार जाप 'हय' आसतली. कारण हें सामकें सोंपें. पूण जर, 'तूं चंद्रार वचपाक शकता?' हें विचारतकच घुस्पतलो. पूण याद दवरात नील आर्मस्ट्रॉंग चंद्रार वचून आयलो. लोक मनाची शक्त वापरून जग जिखून आयले. तरी आसतना रिएलिस्टिक थिंकिंग करून तुमी स्वतापुरतेच मर्यादीत रावतले? मनाची शक्त ही सुप्त मनांत दडिल्ली आसा. गरज आसा ती फकत वापरपाची.❑

४५.
खोडी काडप

कांय दिसा पयलीं हांवें एक वाक्य वाचलें, 'कांय जाण अशेतरेन दुसऱ्यांच्यो खोडी काडटात, जशें खोडी काडपाक इनाम दवरलां.' दोन वर्सां पयलीं हांवें रोंडा बर्न ह्या लेखिकेचें 'द सिक्रेट' हें पुस्तक वाचलें. आकर्शणाच्या नेमा विशीं सांगपी एक अत्यंत प्रभावशाली पुस्तक. ह्या पुस्तकाक जगभर लोकप्रियता मेळ्ळ्या. लेखिका मानसशास्त्राची

जाणकार न्हय, पूण ती जें किते सांगूक सोदताली तें देशाच्यो मर्यादा हुपून जगभर पावलें. वाचकांनी हें पुस्तक उखलून धरलें. लेखिकेक मेळिल्ली ही लोकप्रियता कोणाकूय दुस्वास दिसपा सारकीच. कांय तेंपान एक पुस्तक हांवें पळयलें. 'बियॉन्ड द सिक्रेट', बँडा बरनबी हे लेखिकेन बरयल्लें. पुस्तकाचें कवर 'द सिक्रेट' ह्या पुस्तका भशेन आनी कवराचेर लोकप्रिय पुस्तक 'द सिक्रेट' ह्या पुस्तकाचे मुद्दे समजुपाक एक गुरुकिल्ली अशें बरयल्लें. ह्या आकर्शणाच्या नेमांचेर चड ज्ञान मेळटलें म्हूण पुस्तक विकत घेतलें.

प्रस्तावना वाचतना लक्षांत आयलें की हें पुस्तक वाचप्यांक कितें बरें सांगचें ह्या हेतू परस रोंडा बर्नच्या पुस्तकांत कितें ना आनी त्यो गजाली ह्या पुस्तकांत आसात हें सांगपाचो प्रयत्न केला. आपल्या पुस्तकांक अश्यो कांय गजाली आसा ज्यो वाचप्यांक कळप खूब गरजेचें अशें लेखिका म्हणटा. इतलेंच न्हय तर पुस्तकाच्या फाटल्यान ठळक अक्षरान बरयलां की लेखिका ब्रँडा बरानबी एक मानसशास्त्रज्ञ. ह्या पुस्तकाचो उद्देश एकूच-रोंडा बर्नान जें बरयलां तें सारखें न्हय कारण ती मानसशास्त्राची जाणकार न्हय, आपल्या कडेन मानसशास्त्राची डिग्री आसा आनी आपूण सांगता तेंच खरें. 'द सिक्रेट' हें दिशाभूल करपी पुस्तक असो सूर प्रस्तावनेंतल्यान येता. डिग्री शांपून आनी रोंडा बर्न हांचे काम सारखें न्हय म्हूण प्रसिद्धी मेळोवपाक धडपडपी ब्रँडा बरनबी हिचें पुस्तक लोकां मेरेन पावलेंच ना पूण म्हज्या सारख्या ज्या कांय वाचकांनी तिचें पुस्तक घेतलें तांच्या मनांत तिचे विशीं आदर मात नक्कीच कमी जालो.

मानसशास्त्रज्ञ ब्रँडा बरनबी विसरल्यो की खोडी काडप ही एक वायट प्रवृत्ती. एके तरेचो मानसिक रोग. खोडी काडप हें एकेतरेचें व्यसन. ल्हवू-ल्हवू ताची चटक लागता. खोडी काडटकच स्वताची शक्त तर कमी जाताच. समोरच्या मनशाच्या मनांत तुमचे बद्दल आदर लेगीत कमी जाता. चड खोडी काडत रावल्यार ह्या सवंयेचें रुपांतर मागीर मानसीक रोगांत जाता. एखादऱ्यान कसलेंच काम शुद्ध हेतून करचें. ❑

४६.
ब्रह्मांडाचे नेम

चाळीस वर्सांचें संशोधन आनी अखेरेक शास्त्रज्ञांक 'गॉड पार्टिकल' मेळ्ळो. भौतिक शास्त्रांतलो एक मोटो सोद म्हणून हाचे कडेन पळयतात. ब्रह्मांडांतलें रहस्य उक्तें करपाची ही एक ल्हान सुरवात अशें शास्त्रज्ञ मानतात. पूण ह्या 'गॉड पार्टिकल'च्या सोदा उपरांत

आमची जीण बदलून वतली?

मनशाचें ह्या ब्रह्मांडा कडेन खूब लागींचें नातें आसा. ब्रह्मांड अनंत आसा. ब्रह्मांड म्हणल्यार उर्जा, प्रचंड उर्जा. ब्रह्मांडांतल्या दर एके गजालीक 'वायब्रेशन्स्' आसा. ब्रह्मांडाक कांयच अशक्य ना. ह्या ब्रह्मांडाचे कांय नेम आसात. हे नेम पाळटकच आमची जीण सुरळीत चलता. सगळ्यांत पयलो नेम 'कॉज ॲन्ड इफॅक्ट' नेम. ब्रह्मांडांत कसलीच गजाल आपसूक वा ओगीच घडना. ताच्या फाटल्यान कारण आसता. तुमी आयज जंय आसात, जे परिस्थितींत आसात ताच्या फाटल्यान कारणां आसात. तें कारण म्हणल्यार तुमचे विचार. तुमच्या विचारांक आनी भावनेक ब्रह्मांड प्रतिसाद दिता. घडटा ते दर एके गजालीक तर्क आसा.

ब्रह्मांडाचो दुसरो नेम म्हणल्यार आकर्शणाचो नेम. जे गजालीचो आमी सतत विचार करता ती गजाल खऱ्यानीच घडटा, तशेंच जी भावना आमच्या मनांत चड वेळ आसता, ते भावने सारकी परिस्थिती निर्माण जाता. ह्या नेमांचो वापर सगळींच जाणां करतात. पूण चडशीं जाणां हाचो वापर नकळत करतात. आकर्शणाच्या नेमांचो चडांत चड वापर करपाक आमीं दर एका विचारां विशीं सतर्क रावूंक जाय. दर एका विचारा कडेन लक्ष दिवपाक शक्य ना जाल्यार भावने कडेन लक्ष दियात. जो विचार मनांत येतकच मन खंती जाता तो विचार थंयच थांबयात. मन प्रसन्न करता तोच विचार मनांत हाडात.

आमचे उपनिषद लेगीत ह्या ब्रह्मांडाच्या शक्तीचेर आदारिल्ले आसात. ब्रह्मांडाचे नेम कशेतरेन पाळप हाचेरूय ते उजवाड घालतात. आमचे जाण्टेले म्हणटाले बऱ्या मनान केल्लें खंयचेंय बरें काम व्यर्थ वचना, ताचें बरें फळ हें मेळटाच. तशेंच वायट कर्माचेय परिणाम भोगचे पडटात. जेन्ना आपल्या मनशाक त्रास सोंसचे पडटात तेन्ना आमी नशिबाक दोश दितात, पूण जेन्ना दुसऱ्याचें वायट जाता तेन्ना ताच्या कर्माचीं फळां अशें आमी म्हणटात. खरें म्हणल्यार नशीब बी कांय ना, जो जसो वागता, चिंत्ता तेच तरेन ताचो फुडार घडत वता. रोयता तेंच मेळटा.❑

४७.
अध्यात्म आनी मनाची शक्त

मनाच्या शक्ती विशीं म्हाका खूब जाण प्रस्न विचारतात. हालींच श्री. लक्ष्मीकांत घाणेकार हांणी फोन करून एक प्रस्न विचारलो, 'मनाची शक्त वापरप हें अध्यात्मिक वा

धर्मीक शिकवणुकेच्या विरुद्ध आसा?' निखालूस ना. मनाची शक्त हो अध्यात्माचो एक भाग. गेलें देड वर्स हांव धर्म आनी मनाची शक्त ह्या विशयाचेर अभ्यास करतां. विशय इतलो व्हड आसा देखून म्हाका मेळटां तीं विविध धर्मांचें ज्ञान दिवपी कांय पुस्तकां वाचलीं. तशेंच नॅटा वयल्यानूय म्हायती एकठांय केल्या. जावं मागीर उपनिषद आसूं वा काबलाह, नाजाल्यार बुद्धाची शिकवण, सगळें बऱ्या विचारांचेरच आदारिल्लें आसा. आत्मसंवाद, आकर्शणाचो नेम वापरप तशेंच विज्युएलायझेशन हें अध्यात्मांत बसता, तशेंच कांय धर्मांचे शिकवणेंतूय बसता.

हिंदू धर्म, इस्लाम, ख्रिस्ती धर्म तशेंच बुद्धीझम, कन्फ्युसियानिझम, ज्युडेझम अशा सगळ्या धर्मांत मनाचे शक्तीक एक स्थान आसा.

दीर्घ स्वासोस्वासाची प्रक्रिया आमच्या योगसाधनेचो एक म्हत्वाचो भाग. विज्ञानाचे नदरेन पळयत जाल्यार दीर्घ स्वास घेतकच आमकां खूब फायदो जाता. आमच्या मेंदवांत खंय ७२,००० नेर्व केंद्रां आसतात. हीं केंद्रां इलॅक्ट्रॉमॅग्नेटिक शक्तीचें ट्रान्समिशन करतात. तातूंतलीं फकत ५००० केंद्रां आमी वापरतात. पूण दीर्घ स्वावोस्वास आमकां चड केंद्रां वापरपाक मजत करता. म्हणू ध्यानसाधना आमची सतर्कता वाडयता.

गौतम बुद्ध म्हणटाले, 'मनीस जंय आसा तें फकत ताच्या विचारां खातीर. बुद्धीझम ह्या धर्मांत विचारांक एक म्हत्वाचें स्थान आसा. बरे विचार आनी बरो आचार हो मंत्र बुद्धान सगळ्यांक दिला.

झॅन धर्म लेगीत मनाक समजप हाचेर चड भर दिता. मनशाचे उदरगतीचो मार्ग भायल्या जगांत नासून मनशाचे भितर आसा अशें सांगलां.

'काबलाह' हें पोरणें जिवीश ज्ञान. हें ज्ञान आमकां अध्यात्मीक नेमां विशीं सांगता. ब्रह्मांड आनी मनशाच्या नात्या विशीं सांगता. रब्बी लायबील हाणें एक सुखी आनी संतुळीत जीवन जगपाक ध्यानसाधना आनी विज्युएलायझेशन अशा तंत्रांचो वापर करपाक सांगला. प्रॅक्टिकल काबलाह आमकां एक समृद्ध आयुश्य जगपाची वाट दाखयता.

तशेंच झोरोआसद्रीयनिझम होय धर्म सांगता की एक बरें जीवन जगपाक बरे विचार, बरीं उतरां आनी बरीं कर्मां खूब गरजेचीं.

मनशाची शक्त हो अध्यात्माचो सगळ्यांत व्हडलो घटक. आमच्या भगवत गितेंत लेगीत मनाक म्हत्वाचें स्थान दिलां. गितेंत अशें सांगलां, 'जर मनाचेर ताबो ना जाल्यार मन दुस्माना परस कमी न्हय.' मनाचेर ताबो मेळोवप म्हणल्यार विचारांचेर ताबो मेळोवप. मनाक शिस्त लावप.❑

४८.
गिरेस्तकाय

एक दीस बुद्ध श्रावस्तीच्या जेतवनांत अनाथपिंडकाच्या आरामांत आसतना उग्ग नांवाच्या राजाचो एक महाअमात्य ताचे भेटेक आयलो. उलयतां उलयतां ताणें बुद्धाक मिगार रौहणेयाची खबर सांगली आनी म्हणलें, 'आकांताचो गिरेस्त मनीस हो ह्या वाठारांतलो.'

'गिरेस्त म्हणल्यार कितलोसो गिरेस्त?' बुद्धान विचारलें. 'ताचे कडेन एक कोटी तरी भांगराच्यो म्होरो आसतल्यो. रुप्याची नाणीं कितलीं आसतलीं, हिशोब ना.'

बुद्धान म्हणलें, 'हें सगळें धन खरें, हांव ना म्हणिना. पुणून तें उजो लागून वा उदकांत बुडून ना जावं येता. कोणाच्यानूय, राजाच्यान, चोराच्यान वा एखाद्र्या सोयऱ्याच्यान उबारून वा चोरून व्हरूं येता. ह्या धना पासून तूं वंचीत जावं येता. मनशान दुसरे तरेचें धन एकठांय करूंक जाय. जें केन्ना ना जावपाचें ना वा कोण घेवन वचपाचो ना. बुद्धान दिल्लो हो एक व्हड संदेश.

मागीर कोणूच व्हरपाक शकना तें धन खंयचें? तुमचे विचार, तुमी केल्लीं बरीं कामां, तुमचें वागप, तुमचें खाशेलें अस्तित्व तुमचे कडल्यान कोणूच चोरून वा उबारून व्हरूं शकना.

तुमचे कडेन आशिल्ले पयशे ना जावं येता वा जर पयशे नाशिल्ले जाल्यार तें येवं येता. वा पयशे कोणेय चोरूं येतात. खरें धन हें मनशाची बरीं कामां जीं कोणूच चोरूं शकना, जीं कोणूच व्हरूं शकना. तीं तुमची गिरेस्तकाय. इतलेंच न्हय तर मरतकच लेगीत अजरंवर उरता.

शेक्सपियरची नाटकां आमी आजूनय वाचता, शिकता. पिकासोची चित्रां तोखेतात. रवीन्द्रनाथ टागोराचें साहित्य वाचता. कलाकारान काडिल्लीं चित्रां, शिल्पकारांनी तयार केल्ली मूर्त ही ताची खरी गिरेस्तकाय. कलाकृती पसून कलाकाराक पयस करप शक्य ना. अश्या खूब म्हान व्यक्तीमत्वांनी आपली गिरेस्तकाय आमचे खातीर दवरल्या, कलाकृतीच्या रुपान. अशी दौलत जी वाट्टकच कमी जायना, पूण वाडत वता. ❑

४९.
डिप्रॅशन कित्याक येता?

केन्ना केन्ना दमट आसलें काय कितेंच करपाक मन येना. उमेद ना जाता. भायर बरें वत आसलें काय मन प्रसन्न आसता. कित्याक? आयजकाल डिप्रॅशन येवपाचें प्रमाण खूब वाडलां. स्वताचो जीव घेवपा इतलें डिप्रॅशन एखाद्र्याक कशें येता?

जेन्ना आमच्या आंगात 'सॅरोतोनीन' ह्या हार्मोनाचो उणाव आसता तेन्ना डिप्रॅशन येता, ताण वाडटा. सेरोतोनीन आमच्या मेंदवांत तयार जाता, तितलें आमकां चड उत्साही आनी प्रसन्न दिसता. तशेंच सेरोतोनीन चड आसतकच मूड बरो आसता.

सेरोतोनीन हार्मोन हो सूर्यप्रकाशा पसून तयार जाता. ह्याच खातीर वातावरण दमट आसतकच उमेद ना जाता. आळस येता. सकाळीं मेळपी सूर्यप्रकाश सेरोतोनीन तयार करपाक मजत करता. म्हणून भायर वत पडटकच काम करपाक उमेद येता. मन प्रसन्न जाता. दोतोर जाल्ल्या भुरग्याक लेगीत कांय वेळ वतान दवरपाक सांगतात. तशेंच आहारांतल्यान लेगीत सेरोतोनीन मेळटा. केळीं, अक्रोड, तशेंच कार्बोहायड्रेटस् खातकच मेंदूत सेरोतोनीनचे प्रमाण वाडटा. शीत आमकां सोडनच दिसना.

आमचो असो समज आसा- व्यायाम फकत निरोगी कूड मेळोवपाक करतात. पूण व्यायाम करतकच लेगीत आमचो मूड बरो उरपाक मजत मेळटा. आपल्या प्रिय मनशां बरोबर वेळ सारतकच 'ऑक्सिटोसिन' हो होर्मोन तयार जाता. ह्या होर्मोना खातीर ताण कमी जावपाक मजत जाता. घरचीं तशींच मित्र परिवार हांचे बरोबर दिसांतल्यान कांय खीण घालयतकच ताण नक्कीच कमी जातलो.

कसलेय कलात्मक, बरें वा उद्दिश्टपूर्ण काम करतकच आमच्या आंगांत 'आनंदामायन' हो हार्मोन तयार जाता. आनंदामायन हें उतर आनंद ह्या संस्कृत उतरा वयल्यान घेतलां.

मानशास्त्रज्ञ पीटर मारझॅक हांणी आत्महत्त्येचेर संशोधन करून असो निकाल दिला, - गुरवार बायलो ह्यो चडश्यो आत्महत्त्या केन्नाच करिनात. गर्भांत वाडपी भुरग्यांनी ओड तर आसताच पूण गर्भांत भुरगें स्वता खातीर सेरोतोनीन तयार करता. हाचो परिणाम आवयचेरूय जाता. मन उत्साही उरता. निराशा येना. आमची कूड ही एक अद्‌भूत अशी वस्त. सैमान लेगीत आमी उत्साही उरचीं म्हूण तरतूद केल्या.❑

५०.
समाधान

अमेरिके कडेन आमी एक प्रगत देश म्हणून पळयतात. देश प्रगत म्हणटकच देशाचे नागरीक नक्कीच प्रगतीशील आसतले. अमेरिकेचे नागरित्व ही एक सन्मानाची गजाल अशें मानतात. थंय शिकप वा नोकरी करप हें येसस्वीपणाचें लक्षण मानतात. पूण तुमी जाणांत, जगांत सगळ्यांत चड न्हीद येवपाच्यो गुळयो आनी 'एन्टिडिप्रॅसंटस्' हे अमेरिकेचे नागरीक घेतात. अमेरिकेत एके रातीक ६० लाख म्हणल्यार ६ मिलियन न्हिदेच्यो गुळयो घेतात अशें विधान गुळयो तयार करपी एका उद्येजकान २००० वर्सा एका लेखांत केल्लें. तशेंच जगांतले २/३ 'एन्टिडिप्रॅसंटस्' (डिप्रॅशन कमी करपाच्यो गुळयो) अमेरिकेचे नागरीक घेतात, अशें सर्वेक्षण सांगता. हें धक्कादायक आसलें तरी खरें आसा.

इतलें प्रगतीशील, येसस्वी आसून लेगीत न्हीद कित्याक येना? इतल्या प्रगतीशील देशांत इतली निराशा कशी आयली? हाचें कारण येसाचें मुल्यमापन आनी जिणेंशैली. बरी न्हीद ताका येता जाचें जगणें खूब संतुलीत आसता. आतां बरी न्हीद लागप हेंच सर्वस्व नासलें तरीय वर्साचीं वर्सां न्हिदेच्यो गुळयो घेवप हें बरें लक्षण न्हय.

समाधानी तो आसता जो एक उद्धिश्टपूर्ण जीण जगता. जिणेंत येसस्वी जावप हो सगळ्यांचोच हक्क आसा. पूण येसा बरोबर समाधान जाय, तेन्नाच येसाचो आस्वाद तुमी घेवपाक पावतलीं. येस मेळोवपाक भूक ही खूब गरजेची आसता. हांगा एक गजाल सांगीन दिसता, म्हान ॲलेक्झेंडर आनी विद्वान डायोजिनिस हांची. ॲलेक्झेंडर ल्हानपणा सावन आपल्या सावत्र भावंडां कडेन सर्त करत व्हडलो जालो. ताका खूब असुरक्षीत दिसतालें आनी ह्याच खातीर ताका स्वताक सिद्ध करपाचें आसलें. ताका सत्ता आनी प्रसिद्धीची भूक लागिल्ली. जग जिखतकच जेन्ना ताका कळ्ळें, डायोजिनिस हो जगांतलो सगळ्यांत हुशार आनी विचारवंत मनीस तेन्ना तो डायोजिनिसाक मेळपाक गेलो. जेन्ना ॲलेक्झेंडर डायोजिनिसाक मेळपाक पावलो तेन्ना तो लख्ख वतांत बसून चिंतन करतालो. ताच्या मुखार उबो रावून ॲलेक्झेंडर म्हणपाक लागलो, 'हांव ॲलेक्झेंडर, जगजेत्तो. तुका जाय तें माग, हांव तुका दितलों.' डायोजिनिसान ताका पळोवन मान हालयली आनी म्हणपाक लागलो, 'तूं म्हज्या आनी उजवाडाच्या मदीं उबो आसा, मातसो कुशीक सर.'

ॲलेक्झेंडरा कडल्यान डायोजिनिसाक कांयच नाका आशिल्लें. कारण तो एक

विचारवंत आशिल्लो. ताका ज्ञानाची भूक आशिल्ली. डायोजिनिसा सारकी विचारसरणी खूब कमी लोकांची आसता. ह्या जगांत अशें खूब आसा जें दिवपा-घेवपाच्या पलतडीं आसता. जातूंत समाधान मेळटा. आनंद मेळटा. ❑

५१.
'स्ट्रॅस' कसो टाळप?

'स्ट्रॅस' हें उतर हालीं खुबदां आमच्या कानार पडटा. एका संशोधना प्रमाण खंय भारतीय बायलांक चड स्ट्रॅस आसता. हय. भारतांत ८७% बायलांक स्ट्रॅस आसा. थोडो स्ट्रॅस जरीं काम करपाक प्रवृत्त करणारो आसलो तरी चड प्रमाणांत स्ट्रॅस आसप खूब धोक्याचें थारूं येता. मानसीक तशेंच शारिरीक.

स्ट्रॅस म्हणल्यार कितें? खंयचीय गजाल, जी तुमकां दिसता जाचे पसून तुमकां त्रास जातलो वा तुमचें संतुलन इबाडटलें अश्या गजालींक दिल्लो शारिरीक, भावनीक प्रतिसाद हाका स्ट्रॅस म्हणल्यारूच 'ताण' अशें म्हणटात.

चड स्ट्रॅस आसपाची लक्षणां खंयची? परत-परती 'मुडी' जावप, खंयच्याय परिस्थितींत नकारात्मकता सोदप, बेठीच किरकिर करप, एकटें- एकटें दिसप, निराशा येवप, अती चिंता करप, लक्ष लागप ना, रोखडोच राग येवप हीं सगळीं चड स्ट्रॅस आसपाचीं लक्षणां. चड वा खूब कमी खावप हें लेगीत चड ताण आसपाचें एक लक्षण.

आमी स्ट्रॅस कित्याक घेतात? हाचे पयलें कारण स्वताचें मोल दुसऱ्याच्या मता प्रमाण लावप. सतत दुसऱ्यांक खूश करपाक धडपड. कांयजाण तर शुल्लक कामा खातीर स्ट्रॅस घेतात.

आयच्या बायलो नोकरे बरोबर घरूय सांबाळटात. आधुनीक आनी पारंपारीक वातावरणांत जुळोवन घेतना भारतीय बायलांक चड स्ट्रॅस येता हातूंत आश्चर्य ना. हांगा आधुनिकतेक मर्यादा आसा तशेंच अती पारंपारीक वावरपूय कठीण. हातूंत बायलांचो घुस्मटमार जाता. सुंदर दिसप, बरें रांदप, भुरग्यां-बाळांक सांबाळप, तातुंतले तातूंत स्वताचें करियर करप अशी कसरत बायलांक सदां करची पडटा. इतल्या भंयकर स्ट्रॅसा खातीर आतां बायलोय सोरो पिवपाक आनी सिगरेट ओडपाक लागल्यांत.

स्ट्रॅसांतल्यान भायर पडपाची वाट खंयची? सगळ्यांत म्हत्वाची गजाल म्हणल्यार दर एकलो वेगळो आसता. प्रत्येकाची जमेची बाजू, वैशिश्ट्यां वेगळीं आसतात. स्वताचें

अस्तित्व सोडून दुसऱ्या भशेन जावपाची धडपड सोडात. हातूंत अर्दो स्ट्रॅस ना जातलो. दुसऱ्या कडेन सर्त, कोण कितें करता, कसले कपडे घालता, भांगर घालता हाचो विचार करप बंद करात. एक गजाल जी आपले कडेन ना पूण दुसऱ्या कडेन आसा म्हूण दुस्वास करप, हो दुस्वास सोडात. ह्या दुस्वासा खातीर खूब बायलांक निराशा येता. जेन्ना ही ताका आशिल्ली सर्त ना जाता तेन्ना खूब ल्हव दिसता. जिवना कडेन सकारात्मक नदरेन पळयात. बरो विचार करतकच सगळें सुरळीत चलता. ❑

५२.
सतर्कता

आयजकाल खूब जाण ध्यानसाधना करतात. ताच्या फाटलो हेतू आसता एकाग्रता वाडोवप. कारण एक एकाग्र शांत मनाचेर ताबो मेळोवप सोंपें जाता. श्रीकृष्ण म्हणटाले 'मन' हें मातये भशेन, ताका आमच्यांनी जाय तसो आकार दिवं येता. पूण त्या खातीर 'मन' शांत जाय. सैरभैर धांवपी चंचल मनाचेर ताबो मेळोवप खूब कठीण. सगळ्यांक ह्या खिणाक अणभवपाक जाय, पूण मन एक तर भूतकाळांत आसता वा भविश्यकाळांत आसता. आर्मी विसरता तो वर्तमान.

झॅन विद्या शिकोवपी गुरू जावपाक एका शिश्याक आपल्या गुरुगेर कमीच कमी धा वर्सां रावचें पडटा. मागीर तो शिकोवपाक तयार जाता. एक फावट तेन्रो हो शिश्य विद्या शिकून गुरू जावपाक तयार जालो. तो नान-इन ह्या थोर गुरूक मेळपाक गेलो. पावस पडटालो. तेन्रोन आपल्यो पादुका आनी सत्री भायर दवरली आनी घरांत भितर सरलो. नान-इनान ताका प्रस्न विचारलो, 'तुजी सत्री पादुकांच्या दावे वटेन आसा काय उजवे वटेन?' तेन्रो मातसो गडबडलो. ताका कळ्ळें, आपूण झॅन विद्या शिकोवपा इतलो पारंगत जावंक ना. मागीर तो आनीक ६ वर्सां नान-इन ह्या गुरू कडेन शिश्य म्हणून रावलो.

हो 'आत्ता' चो खीण अणभवपाक आर्मीं दर एक मिनीट सतर्क आसूंक जाय. जें कितें करता तें मन लावन करपाक जाय. अशें खूब फावट जाता. आमी काम एक करता, पूण 'मन' दुसरे कडेन आसता. आमचें चित्त थाऱ्यार आसना.

ताओवादाचो जनक, महान विचारवंत लाओ त्सूक एक दीस राजाक मेळपाक आयलो. राजाक ध्यान साधना, सतर्क कशें रावप हें शिकपाचें आशिल्लें. लाओ त्सून राजाक ताच्या रांदप्याक काम करतना पळय अशें सांगलें. राज्याक अजाप जाले. 'आपल्या रांदप्याक

Foundation (R.) ★ Konk
Mangaluru

कितें येता?' लाओ त्सून राजाक फकत रांदप्याक काम करतना पळय अशें सांगलें.

रांदप्याक सुरी घेवन मांस कापता तें पळोवन राजाक खूब बरें दिसलें. राजान रांदप्याक विचारलें, 'तुजे सुरयेक खूब धार आसा आनी बरी चकचकता. खंय घेतली?' रांदप्यान सांगलें, 'ही सुरी म्हाका बापायन चाळीस वर्सां आदीं दिल्ली.' 'गेलीं चाळीस वर्सां तूं एकूच सुरी वापरता?' राजान अजापान विचारलें. रांदप्यान जाप दिली, 'ती एक कला, जेन्ना एखाद्रो मन लावन, जाणीवपुर्वक आनी सर्तकतायेन काम करता तेन्ना, भायल्यांतल्यान आनी भितरल्यान कळम लागना. हांव ताजो आनी नवो आसा, तशीच म्हजी सुरी. म्हजें काम म्हणल्यार म्हजीं ध्यानसाधना.

हो 'आत्ताचो' खीण अणभवपाक मनशान जागृत आनी सतर्क आसपाक जाय. ❑

५३.
ध्येय गांठप

एक दीस सुफी गुरू मुल्ला नसरुद्धिन आपल्या शिश्यांक घेवन जात्रेक गेल्लो. थंय खूब गजाली चलताल्यो. एका जाग्यार खूब जाणांची गर्दी जाल्ली. लोक पयशे दिवन बाण नेमाचेर मारपाचो यत्न करताले. बाण नेमाचेर मारपी मनशाक इनाम आशिल्लें. मुल्लान आपल्या शिश्यांक एकठांय केलें आनी म्हणलें 'चलांत तुमकां कितें दाखयतां.' तो बाण घेवन मारपाक तयार जालो. खूब गर्दी जाली. एक सुफी गुरू आपल्या शिश्यांक कितें दाखयता हाची उमळशीक जमिल्ल्यांक आशिल्ली. लोक ओग्गी रावन पळयताले. ताणें बाण मारलो पूण तो नेमा कडेन पावलो ना. लोक हांसपाक लागले. मुल्लान म्हणलें, 'ओग्गी रावात.' ताणें शिश्यांक सांगलें, 'न्युनगंडा सयत जगतकच अशें जाता. न्युनगंडान भरिल्लो मनीस असोच वागता, तो केन्नाच ध्येया कडेन पावना. तो कमी पडटा. ताचें सगळें मन एका कामांत आसना.' लोक ओग्गी जाले. 'हय, हो एक धडो' तांणी म्हणलें.

दुसरो बाण चड वेगान गेलो आनी नेम फाटीं उरलो. परत अपयश. लोक परते हांसपाक लागले. ताणें म्हणलें, 'ओग्गी रावात. हीं रहस्यां तुमकां समजुचीं नात.' तो शिश्यांक सांगपाक लागलो, 'पळयात, जो स्वताक हेरां परस चड हुशार, बरो समजता तो असो वागता. तो केन्नाच ध्येया कडेन पावना. तो इतल्या वेगान धांवता, ध्येया कडल्यान फुडें वता. तो अतिआत्मविस्वासान भरिल्लो आसता. असंतुलित आसता. लोक ओग्गी रावले

ानी म्हणपाक लागले, 'हय, धडो शिकपा सारको.' मुल्लान तिसरे फावट बाण हातांत ।तलो आनी बाण ज्युस्त अचूक नेमाचेर लागलो. लोक ओग्गी रावले. तांकां दिसलें ातां मुल्ला नसरुद्धिन आपल्या शिश्यांक आनी एक धडो शिकयतलो.

मुल्ला थेट मालका कडेन गेलो आनी ताणें पयशे मागले. मालकान विचारलें, 'कसले ।यशे?' मुल्ला म्हणपाक लागलो, 'हो हांव. पयलो बाण न्युनगंड आशिल्ल्या मनशान ारिल्लो, दुसरो बाण अतिआत्मविस्वासान भरिल्ल्या मनशान मारिल्लो आनी तिसरो ुल्ला नसरुद्धिनाचो बाण. म्हजे इनामाचे पयशे खंय?'

ही काणी आमकां खूब कितें शिकयता. न्यूनगंड आनी अतिआत्मविस्वास दोनूय नशाक नडटात. आपलें ध्येय तोच गांठटा जो संतुलीत आसता. जाका आत्मविस्वास आसा पूण गर्व ना.❑

५४.
सर्त

म्हान विचारवंत लाओ त्सू एक दीस आपल्या इश्टां बरोबर बशिल्लो. तेन्ना ताणें आपल्या इश्टांक सांगलें, 'म्हाका कोणूच हरोवपाक शकचो ना.' हें आयकून ताचे इश्ट ओग्गी रावले. कांय वेळान विचारपाक लागले, 'आमकांय अपराजीत रावपाचें रहस्य सांग. आमकां सगळ्यांचेर जैत मेळोवपाक जाय.' हें आयकून लाओ त्सू खूब मोट्यान हांसलो आनी म्हणपाक लागलो, 'हांव ही रहस्यां चुकीच्या मनशांक सांगचों ना.' इश्टांनी विचारलें, 'कित्या खातीर आमी चुकीचे मनीस?' तेन्ना लाओ त्सू सांगपाक लागलो, 'तुमी हमखास पराजीत जातले कारण जाका हरपाक नाका तो पयलींच पराजयाक निमंत्रण दिता. म्हाका कोणूच पराजीत करपाक शकना कारण म्हाका जिखपाकच नाका. हरता तो जाका जिखपाक जाय.'

आयजकाल वता थंय जीवघेणी सर्त आसा. सेगीत एकामेकां कडेन तुलना. ही सर्त केन्ना केन्ना इतली चड जाता आनी एखाद्र्याक आपलो जीव दिवप चड सोपो दिसता. आत्महत्येचें प्रमाण हिसपा भायर वाडलां. ज्या वयांत जीवन कशें जगप हें खबर नासता त्या कंवळ्या वयांत भुरगीं जीवन सोपोवन उडयतात. हाचें कारण पालका कडल्यान आनी समाजा कडल्यान अती ताण भुरग्यांचेर पडटा.

हे सर्तीची सुरवात ल्हानपणा सावन जाल्ल्या कारणान सगळींच भुरगीं तणावाखाला वावुरतात. कोणाक तरी फाटीं घालप म्हणजेच जिखप हेंच आयकत भुरगीं व्हड जातात. हांगा म्हाका 'एक मैं और एक तूं' ह्या फिल्मांतलो संवाद याद जाता जंय बमन इराणी धाकट्या चल्याक म्हणटा, 'तुवे रौप्य पदक जिखूंक ना, तूं सुवर्ण पदक हरलां.' अश्या वातावरणांत रावतकच भुरगीं धड कांयच शिकपाक पावनात.

म्हाका एका वळखीच्या बायलेन सांगलें तिच्या चल्याच्या वर्गांत एक आवय खंय कमी गूण मेळटकच भुरग्याक पिनी तोंपता. सदांच पयलो येवपी भुरग्याक एका विशयांत कमी गूण मेळ्ळे म्हूण आवयन इतल्या नेटान कान पिळ्ळो, नाखटांचे वळ कानार उदेले. इतलेंच न्हय तर अर्द्या गुणां खातीर लेगीत पालक शिक्षकां कडेन हुज्जत घालतात. कांय जाण हाका शिस्त लावपूय म्हणटले. पूण ही एक विचित्र मानसीक अवस्था. भुरग्यान जीव दिवचे परस एक वा अर्दो गूण कमी घेतलो म्हूण कितें वायट जातलें?

ताण फकत मनाचेरूच न्हय तर संपूर्ण कुडीचेर प्रभाव घालता. मेंदवात न्युरो रसायनीक बदल घडोवन हाडटा. ज्या भुरग्याक तुमकां सगळ्यांत वयल्या हुद्द्यार पाविल्लो पळोवपाक जाय ताका इतलो मानसीक आनी शारिरीक ताण तुमी दितलीं? भंय आनी दुबाव मनशाच्या कार्यक्षमतेचेर प्रभाव घालता. अती ताण नक्कीच भुरग्यांच्या अभ्यास शिकपाच्या क्षमतेचेर प्रभाव घालतलोच. ह्याच खातीर हुशार भुरगीं केन्ना केन्ना एक-दोन गुणान फाटीं पडटात. जे गूण मेळपाचे ते मेळ्ळे ना ही खंत आनी घरा वतकच पालकांचो मार वा तापोवणी . ह्या जीवघेण्या सर्तीचो प्रभाव आयुश्यभर भुरग्याच्या मनांत उरतलो. तांकां मातसो मेकळो स्वास घेवपाक दियात. पळ्यात आपल्या क्षमते परस चड बरे गूण भुरगीं घेवन दाखयतलीं.

कांय पालक भुरग्यांक इतलें बरें मार्गदर्शन करतात. म्हज्या मम्मीच्या इश्टिणीचो चलो धावेक आसतना ताका बालश्रीच्या चाचणेची संद आयली. राज्यांत पयलो येवपाची क्षमता आशिल्ल्या त्या चल्याक पालकांनी बालश्रीक धाडलो. बालश्री पुरस्कार ताका मेळ्ळोच पूण एक खूब हुशार भुरगो म्हूण ताका रशिया दौऱ्यार वचपाची संद मेळ्ळी. म्हत्वाचे दोन म्हयने गेले खरे पूण त्या भुरग्याचे अणभव विश्व खूब वाडलें. धावेक तशेंच बारावेक बरे गूण मेळोवन तो आयज आयआयटी अभियांत्रिकीचो अभ्यास करता. दर एका भुरग्याक जर इतलें बरें मार्गदर्शन मेळ्ळें जाल्यार तांचें जीवन वेगळेंच जातलें. ❑

५५.
उर्जेचो नेम

केन्ना केन्ना अशें जाता, कांय मनशां बरोबर आसतकच आमकां खूब बरें दिसता, उमेद वाडटा. पूण कांय जाणां बरोबर आसतकच निर्शेणी येता. अशें कित्याक? हाचें कारण म्हणल्यार लॉ ऑफ एनर्जी. म्हणचेच उर्जेचो नेम. उर्जेचो नेम म्हणल्यार नेमकें कितें? जेन्ना दोन उर्जा एकठांय येतात, तेन्ना दुबळी उर्जा बळिश्ट उर्जे मदीं मिसळटा. हो उर्जेचो नेम.

देखीक जर एक सामको नकारात्मक मनीस तुमकां मेळ्ळो. तो तुमकां आपले तरेन जग कशें वायट, सगळें कशें निराशाजनक आसा, फुडार कितलो कठीण हें पटोवपाचो पुरेपूर प्रयत्न करतलो. जर ताची नकारात्मक उर्जा सामकीं बळिश्ट आसली जाल्यार तुमचीय उर्जा बदलतली. तुमकांय कांय वेळ निर्शेणी, उबगण येतली. तशेंच कांय जाण इतले उमेदी आशावादी आसतात, तांच्या सांगातान रावन निराश मनशाची उर्जा बदलता. ताका जगपाक नवी उमेद मेळटा. बळिश्ट उर्जा ही सदांच दुबळे उर्जेचेर प्रभाव घालता.

उर्जेचो आनी आमच्यो भावना बदलप हाचो संबंद कितें? संबंद आसा. आमी ह्या ब्रह्मांडांत रावतात. आमी ब्रह्मांडाचो एक भाग. ब्रह्मांडांत जें कितें आसा तें सगळेंच उर्जा. आमी, धर्तरी, तारे, सूर्यमंडळ सगळें उर्जा पूण हे उर्जेची कंपना (फ्रिक्वेन्सी) वेगळी आसा. धर्तरेच्या उर्जेची कंपना वेगळीं, तशेंच मनशाच्या उर्जेचीं कंपना वेगळीं. संगीत हें लेगीत उर्जाच. केन्ना केन्ना आमी मूड बदलचो म्हूण आवडीचें संगीत आयकतात आनी रोखडोच आमचो मूड बरो जाता कारण आमची उर्जा ही संगिताचे उर्जेंत एकरूप जाता.

उर्जेचो नेम हो ब्रह्मांडाचो एक नेम. खंयच्याय परिस्थितींत बळिश्ट उर्जा ही दुबळ्या उर्जेचेर प्रभाव घालतलीच. हो एक अचूक नेम. उर्जेचो नेम वापरून आमकां जीण सुरळीत जगपाक जाता. जे लोक सदांच किरकिर करतात, कागळ करतात तांचे पसून पयस रावप. अशें करतकच तुमची उर्जा इबाडूंक पावना. तशेंच जे लोक तुमची उमेद वाडयतात तांच्या बरोबर चड वेळ रावात. सकारात्मक वातावरणांत उर्जा सकारात्मक उरपाक मजत मेळटा. तशेंच जें काम करतकच तुमकां बरें दिसता, मन प्रसन्न दिसता ती कामां चड करात. ❑

५६.

गती कमी करात

आयचो काळ हो सामको स्पर्धात्मक काळ. धांवपळ हिसपा भायर वाडल्या. ल्हान भुरगीं ते जाण्टे सगळ्यांकच ही सर्त लागता. शाळा, कॉलेजींत बरो क्रमांक घेवपाची सर्त तर ऑफिसांत बडटी मेळपाची सर्त, ह्या सर्तीं भायर दुसऱ्यां परस चड म्हारग आनी बऱ्यो वस्तू घेवपाची सर्त. तणावाचें प्रमाण इतलें वाडलां, तरणाट्यांक 'स्ट्रॅस अॅटिक' येवपाक लागल्यात. गोंयांत लेगीत ही परिस्थिती आसा.

याद आयली ती एडगर कहान हांची, जांणी 'स्लो मुव्हमेंट' १९ व्या शेंकड्यांत चालू केलो. 'सवकास आंदोलन'. आयचें पिळगेक पळयल्यार ह्या आंदोलनाची कितली गरज आसा हें कळटा. उठ्टकच आमी पयलीं 'स्मार्ट फोना' कडेन वतात. नाश्ता घेतात खरीं पूण सगळें लक्ष 'वॉट्स ॲपा'चेर वा 'बीबीएमा'चेर आसता. कांय जाण तर नाश्ताच करनात.

ज्या कामा खातीर पयलीं स म्हयने लागताले त्या कामाक आतां स सप्तकां लागतात, ज्या कामा खातीर स सप्तकां लागतालीं त्या कांमाक आतां स दीस लागतात, ज्या कामाक स दीस लागताले त्या कामाक स वरां लागतात आनी ज्या कामाक स वरां लागतालीं तें काम स मिनटांनी जावचें अशी अपेक्षा करतात. मनशाचें यंत्र जालां.

चड ताण येतकच हें यंत्र बंद पडटा. मागीर दोतोर आमकां रिपॅअर जावपाक कांय म्हयने 'ब्रेक' घेवपाक लायतात. खऱ्यांनीच गरज आसा इतली धांवपळ करपाची? खऱ्यांनीच जग आमकां फाटीं घालून फुडें वतलें?

अती काम करप हें 'स्टेटस् सिंबॉल' जालां.

'सवकास आंदोलन' म्हणल्यार कितें? जिणेंची गती कमी करपाक हें आंदोलन १९८६ त युरोपांत सुरू जालें. ह्या आंदोलनांत एखादऱ्या जिणेची गती कमी करून जिणेचो भरपूर आनंद कसो घेवप हाचेर भर दितात. तशेंच दर एकलो 'स्लो फूड' म्हणल्यार घरा तयार केल्लें पारंपारीक जेवण जेवतात. फास्ट फूड खावप ना. सगळें शांत तरेन, सवकास करप.

अती धांवपळ करतकच मानसीक तशेंच शारिरीक त्रास जाता. आमी 'रॅट' रेसींत धांवतात, पूण जिखनात. कारण असल्या सर्तींचो अंतूय जायना. जंय आमी कांयच

कमयनात पूण खूब कितें गमावन बसतात. मानसीक स्वास्थ, निरोगी भलायकी, मनाची शांतताय ना जाता. काळजाचो आताक, प्रेसांव, चड कॉलेस्ट्रॉल, ताण वाडत वता.

आमी जिणेची गती जितली कमी करतात, तितलें चड काम करपाची क्षमता वाडटा. आरोग्य बरें उरता. प्रत्येकान आपल्या कामाची गती सोदपाक जाय. धांवपा परस चलून पळयात, तुमचें ध्येय तुमकां नक्कीच साध्य जातलें. गांधीजीन म्हणलां, 'जिणेची गती वाडोवपा परस जिणेंत खूब कितें आसा.' ❑

५७.

विचित्र मानसीकताय

कांय दिसां आदीं हांव वाटेर चलतना म्हजे कुशीक एक दादलो फोनार उयलता उलयता चलतालो. पळोवपाक भारतीय दिसतालो. इंग्लिशींतल्यान उलयतालो. उलयतना ताणें म्हणें, 'हांव हांगा भारतां आयिल्ल्याक एकल्याय मनशाक हात दिवंक ना. हांगा सगळे बुरशे.'' हें आयकतच खरें म्हणल्यार खंयच्याय स्वाभिमानी मनशाक राग येवपाचो. पूण मानसीकतायेचें अभ्यासक म्हणून म्हाका त्या मनशाच काकुळट दिसली. ताच्या त्या एका वाक्यांत म्हाका त्या मनशाची मानसीक अवस्था कळ्ळी. हो मनीस एक अनिवासी भारतीय. परदेशांत स्थायीक जातकच तो धड ना त्या देशाचो जालो ना धड आमच्या भारताचो जालो. ही एक विचित्र मानसीकताय. अशे अवस्थेंत मनीस आपलें अस्तित्व सोदपाक धडपडटा. आपूण एक भारतीय न्हय हें ताका दाखोवपाचें आशिल्लें. आपूण जरी जल्मजात भारतीय आसलो तरी आपूण परदेशांत रावता. ताका त्या देशाचें कायदेशीर नागरिकत्व जरी मेळ्ळें तरी थंय ताका भारतीयच म्हूण वळखतात. ह्या अस्तित्वाचे धडपडीन ताका भारतीयां विशीं चिडचीड निर्माण जाली आनी ह्याच रागाच्या भरांत ताणें आमकां बुरशे म्हणलें. ताणें बुरशें म्हणलें म्हणून आमी बुरशे जायनात.

दुसरी गजाल म्हणल्यार कांय जाण अशें करतात. आपणाक बरो म्हणून दाखोवपाक दुसऱ्याक वायट म्हणटात. ह लेगीत एके तरेची विचित्र मानसीकताय. पूण अशें करतकच मुखारल्या मनशाच्या मनांत तुमचे विशीं आदर नक्कीच निर्माण जायना. कोणाची टिका करून तुमकां स्तुती मेहप शक्य ना. तुमी बरी आसल्यार तें सगळ्यांक दिसतलें. ते खातीर दुसऱ्याक वायट म्हणपाची गरज ना. अशें करून तुमी स्वताचीच प्रतिमा म्हेळी करतात.

वेगळेपण दिसता, तें सांगचें पडना.

मानसीकताय हो उपजत गूण न्हय. ती विचारसरणेंतल्यान तयार जाता. मानसीकताय बदलूं येता. विचारसरणी बदलून एकादे गजालीक आमी कशें तोंड दितात हें आमचे मानसीकतायेचेर निंबून आसा. ❑

५८.

सुखी कोण आसता?

'सूख', सगळ्यांक जाय आशिल्ली गजाल. तें विकतें घेवपाक मेळना. तें कमावपाकय मेळना. मागीर सूख खंय आसता?

पयलीं गजाल सुखी तो आसता जो दुस्वास करिना. जो दुस्वासी आसता तो सदांच दुख्खी आसता. हांगा महाभारतांतल्या दुर्योदनाची देख घेवया. ताका कांयच कमी नाशिल्लें. पूण तो दुख्खी आशिल्लो कारण तो पांडवाचो दुस्वास करतालो. ताचे कडेन सगळें आसून कांयच फायदो जालो ना कारण दुस्वास मनशाचें स्वास्थ, सूख ना करता. दुस्वासी मनशाक सतत लोकांचें वैभव, येस, किर्ती त्रास दीत रावता. ताका दोन दुख्खां आसतात, एक आपले कडेन ना आनी दुसरें दुसऱ्या कडेन आसा.

तशेंच सूख केन्ना-केन्ना मानपाचेरूय आसता. सतत खंयच्याय गजाली फाटल्यान धांवपूय मन खंती करता. समजा तुमकां ३० हजारांचो मोबायल जाय दिसता. जेन्ना तुमी ३० हजारांचो मोबायल घेतात तेन्ना बाजारांत ४० हजारांचो मोबायल येता. ३० हजारांचो मोबायल घेवन लेगीत तुमी सुखी आसना. हाचें कारण तुमी सूख वस्तु कडेन जोडटात. वस्तू आदीन जाल्लो मनीस सुखी जावपाक धडपडटा कारण वस्तू ह्यो क्षणीक सूख दितात. हाचो अर्थ मनशान महत्वकांक्षी आसचें न्हय असो न्हय. जरूर आसचें. पूण एखादरी गजाल आपले कडेन ना म्हणून मन खंती करचें न्हय. ती गजाल फुडारांत मेळटलीच ही आशा दवरची.

जेन्ना मनशा कडेन एक उद्दिश्ट आसता, तोय मनीस सुखी आसता. हाचें कारण कसलेंय कलात्मक काम करतकच सूख मेळटा. आनंद मेळटा. जेन्ना जिणेंत पोकळी निर्माण जाता, मनीस दिशाहीन जगता, तेन्ना दुख्खी जाता. मनशाच्या दर एके भावने प्रमाण ताच्या कुडींत आनी मेंदवांत बदल घडटात. जेन्ना आमी उद्दिश्टपूर्ण काम करतात

तेन्ना आमच्या मेंदवांत 'आनंदामायन' नांवाचो हार्मोन तयार जाता. हें नांव संस्कृत शब्द 'आनंद' ह्या नांवा वयल्यान दिलां. हो हार्मोन तयार जातकच त्या मनशाक आनंदी, सुखी दिसता.

मन खंती जावपाक आनी एक कारण म्हणल्यार प्रेमाचो अभाव. जाचें घरच्यां कडेन तशेंच मित्र-परिवारा कडेन बरे संबंद आसता तोय मनीस खूब सुखी आसता. एकटेपणा हें दुख्खाक दिल्लें आमंत्रण.

पयरूच म्हाका एक एस.एम.एस आयलो. नारदान विष्णूक विचारलें, 'धतरीचेर चड लोक दुख्खी कित्याक आसता? तेन्ना विष्णु म्हणपाक लागले, 'धतरीचेर सगळ्यां कडेन सगळें आसा. पूण एकट्याचें सूख हें दुसऱ्याचें दुख्ख जाता.' जो मनीस दुस्वास करिना, जाच्या जगपाक दिशा आसा, जाचें जगणें उद्दिश्टपूर्ण आसा आनी जाका भरपूर प्रेम मेळटा तो मनीस सुखी आसता. ❑

५९.

मानसीक वाड

मनशाची शारिरीक वाढ एका टप्प्यार येवन जरी थांबली तरी आमच्या मानसीक वाडीक कसलीच मर्यादा ना. अशे खूब जाण आसात जे दर वाडदिसाक खंय तरी मनांतल्यान निर्शेल्ले आसतात. आपूण एका वर्सान जाण्टो जालो असो समज तांकां दुख्खी करता. सरतें दर एक वर्स खूब कितें शिकयता, चड अणभवी करता हें ते विसरतात. कांय जाण बरें कितें आसा तें सोडून सदांच वायट तें पयलीं पळयतात. वाडटो अणभव पळोवचे परस ते फकत वाडटी पिराय पळयतात.

एक तर आमी मानसीक नदरेन वाडटात वा फाटीं उरतात. कारण कांयच स्थीर आसना. काळाच्या ओघा बरोबर एकतर फुडें वचप ना जाल्यार आमी फाटीं उरतात.

मनीस खंयचेय पिरायेचो आसूं ताचो मेंदू कितेंय नवें शिकपाक ल्हान भुरग्यां इतलोच सक्षम आसता. हय. मनशाची कूड वाडटे पिराये बरोबर जरी जाण्टी जाली तरीय मनशाचो मेंदू जितलो वापरता तितलो चड बरो उरता. तशेंच मनाचें. जसो मनीस मानता मन तशेंच जायत वता. पिराये प्रमाण मन जाण्टें जायना. बदल हो शाश्वत. जो बदलना तो स्वताचें लुकसाण करून घेता. मनशाक काळा प्रमाण बदलचें पडटा, मानसीकताय वाडोवची

पडटा. आमचे कुडींतल्यो पेशी लेगीत कांय तेंपान बदलतात. स्थीर अशें कांयच उरना. जो स्थीर रावता तो फाटीं उरता.

शालेय शिक्षण पूर्ण जाल्या उपरांत तुमी पुस्तकांक हात लायला? वाचन करतकच मनशाची मानसीक वाड जाता. खूब कितें शिकपाक मेळटा. हें ज्ञान इतलें चड आसता, एक वाचन करपी आनी दुसरो जो अजिबात वाचना ह्या दोगांतलो फरक रोखडोच कळटा. मानसीक वाड जावपाक वाचन खूब गरजेचें.

जें तुमी केन्नाच करूंकना अशी गजाल ह्या दिसांनी केल्या? नवें कितेंय शिकप वा समजून घेवपाचो प्रयत्न केला? जगांत कितल्यो गजाली आसा शिकपा सारक्यो. आमकां दर दिसा २४ तास मेळटात. तातूंतलो एक तास तरी आमी स्वता खातीर राखून दवरतात?

जगपांत एक स्फूर्त घडपाक एक व्यायाम आमी करूं येता. तो म्हणल्यार जितेपणी करपाची १०० कामांची यादी तयार करप. मनांत खूब इत्सा आसतात. त्यो कागदार हाडात. १०० आसपाक जाय अशें ना. तुमचो आंकडो तुमी थारयात. १०० परस चड काय उणे. पूण किंमान २० तरी आसचे.

जग खूब इंटरेस्टिंग आसा. नव्यो आवडी निर्माण करात. सगळ्यांत म्हत्वाचें, जीण जगात, जीण अणभवात. वायट गजाली वयलें लक्ष काडून बऱ्या गजालींचेर लक्ष केंद्रीत करात. जॉर्ज क्लूनी सांगतात, 'तुमचे कडेन एक ल्हानसो काळ आसा तुमची छाप जगाचेर सोडपाक.' इतिहास बदलप शक्य ना तरी भविश्य घडोवप शक्य आसा. तुमचें भविश्य हें तुमच्याच हातांत आसा. ❑

६०.
अहंकार टाळात

.मनशाच्या मनांत खूब भावना तयार जातात. सकारात्मक तशेंच नकारात्मक भावना. ह्या भावनां खातीर मानसीक वृत्ती तयार जायत वता. अहंकार ही अशीच एक भावना. एक मानसीक वृत्ती. अहंकारी मन हें सदांच भूतकाळांत रमता. आपले कडेन कोण कसो वागिल्लो, कोणें कितें म्हणिल्लें ,ताका कशी जाप दिवप हेंच अहंकारी मनांत घोळत आसता. अहंकार मनांत फकत म्हजे परस चड वा म्हजे परस कमी हेंच चालू आसता. एखाद्ऱ्यान आपले परस चड मोलाची वस्तू घेतली जाल्यार कांय जाण ओगीच आपलो

अहंकार स्वताच दुखावन घेतात.

तशेंच हांवूच बरो, म्हाकाच सगळें येता, म्हाकाच सगळें कळटा, हांव जें उलयतां, जें करता तेंच बरोबर, बाकी सगळे अनाडी अशें अहंकारी मनाक सदांच दिसता. दुसरे खंय आनी कशे चुकतात हें सांगतकच तांचो अहंकार सुखावता. अहंकारी मन सतत दुसऱ्यांक कमी लेखता. कोणाकूय दुखयतकच अहंकारी मनाक बरें दिसता. दुसऱ्यांक वायट म्हणटकच आपूण बरो जाता असो आभास अहंकारी मनशाक जाता. शास्त्रज्ञ अलबर्ट आयनस्टायन हांणी म्हणलां, 'जितली ज्ञानांत भर पडटा तितलो अहंकार कमी जायत वता.' आनी मनीस हो अहंकारी आसना. जंय ज्ञानाचो उणाव आसता थंय अहंकार जल्माक येता.

जागृत अवस्था आनी अहंकार ह्यो दोन गजाली बरोबर रावपाक शकना. जो जागृत आसता तो अहंकारी आसना आनी जो अहंकारी आसता तो जागृत आसना. हाचें कारण जो जागृत आसता तो बरे तरेन विचार करता, तशेंच विश्लेशण करता. अहंकार मनशाक बरे तरेन विचार करपाक दिना. अहंकारी मन हें सगळें वैयक्तिक घेता. अहंकारी मनशां ओगीच सगळें स्वताचेर ओडून घेतात. अहंकार मनशाक भितरल्यान पोखरून उडयता. अहंकार हो एक आभास.

गांधीजीन म्हणलां, 'दुसरो तुमचो अपमान तेन्नाच करूं शकता जेन्ना तुमी ताका करपाक दितले'. दुसऱ्याचीं उतरां तुमकां तेन्ना खंती करता जेन्ना तीं उतरां तुमी मनाक लायता. तुमी जर सोडून दिशात जाल्यार त्या उतरांचो तुमचेर कांयच परिणाम जायना. सगळें कितें तुमचेर निंबून आसा. तुमचें मन जर अहंकारी आसत जाल्यार तुमी फुकट सवाय जिवाक त्रास करून घेतलीं. ज्ञानांत भर घालात आनी अहंकाराक पयस करात.

६१.
दर एकलो सन्माननीय आसता

एका गांवांत एका दोंगरार एक ज्ञानी मनीस रावतालो. ताका सगळ्या प्रस्नांच्यो जापो खबर आसा हें सगळे जाणा आशिल्ले. रस्तो कठीण आशिल्लो. एक दीस एक मनीस तो आख्खो दोंगर चडून त्या ज्ञानी मनशाक मेळपाक गेलो. ताणें दारार मारलें. एका जाणट्या मनशान दार उगडलें. त्या जाणट्या मनशान ताचें स्वागत केलें. ताणें त्या जाणट्याक सांगलें, 'म्हाका त्या ज्ञानी मनशाक मेळपाक जाय'. घर पळयतां पळयतां त्या दादल्याची

नदर फकत त्या ज्ञानी मनशाक सोदताली. ताका कळनासतना तो केन्ना घराच्या भायर पावलो ताका कळ्ळेंच ना. इतल्यान तो रावलो आनी ताणें जाणट्या मनशाक म्हणलें, 'म्हाका त्या ज्ञानी मनशाक मेळपाक जाय'. 'तूं ताका मेळ्ळो'. त्या जाणट्यघा मनशान ताका जाप दिली. मनीस त्या जाणट्याक पळयत उरलो. तेन्ना तो जाणटो म्हणपाक लागलो, 'जो कोण तुका मेळटलो, तो कितलोय सादो वा कमी म्हत्वाचो दिसूं, ताचे कडेन एक ज्ञानी मनीस म्हणूनच पळय. हें करतकच तूं जे किते प्रस्न घेवन आयिल्लो त्या सगळ्या प्रस्नांच्यो जापोय तुका मेळटल्यो'.

ही काणी आमकां खूब कितें सांगता. जगांत दर एकलो मनीस सन्माननीय आसता. प्रत्येका कडेन एक खाशेलेपण आसता.

दर एका मनशा कडेन जर आमी खास व्यक्ती म्हणून पळयलें जाल्यार प्रत्येकाचे प्रस्न सुट्टले. दर एकल्या कडेन शिकपा सारकें खूब आसता. प्रत्येका कडेन घेवपा सारको एक तरी गूण आसताच. एकल्याक कांयच कळना अशें आसना. खरें म्हणल्यार आमी जें पळयता तेंच आमकां दिसता.

एकदां कृष्णान दुर्योधनाक आनी धर्मराजाक एक काम सांगलें. दुर्योधनाक सांगलें एक बरो मनीस घेवन यो आनी धर्मराजाक सांगलें एक वायट मनीस घेवन यो. सांजवेळार दोगूय परतले. दुर्योधन म्हणपाक लागलो, ह्या जगांत एकूय बरो मनीस ना. सगळे वायट. धर्मराजान सांगलें, जगांत एकूय वायट मनीस ना. सगळे बरे. तर हो फरक. मनीस जें सोदता ताका तेंच मेळटा. जर आमी प्रत्येक मनशांत बरे गूण सोदपाक लागत जाल्यार आमकां ते नक्कीच मेळटले. याद दवरात प्रत्येक मनीस सन्माननीय आसता.

❑❑❑

5778
Article > Dev.
SAM

5978/G
GAN
SAM
Konkani Language & Cultural Foundation (R.) ★ Mangaluru

संपदा शेणवी कुंकळकार

२००६ पसून मनाची शक्त ह्या विशयाचो अभ्यास. सकारात्मक विचार, आत्मसंवाद, अंतर्मन, आकर्शणाचो नेम अशा घटकांचो सखोल अभ्यास.

'सुनापरान्त', 'लोकमत', 'नवप्रभा', 'गोमन्तक' ह्या दिसाळ्यांतल्यान 'मनाची शक्त' ह्या विशयाचेर लेख उजवाडायल्यात.

मिस्टेरियस पावर (२०१०, २०११)
मनोपासना (२०११)
मिस्टिकल पावर (२०१३)
मन मंथन (२०१४)
पुस्तकां प्रकाशीत जाल्यांत

ISBN 978-81-923426-4-1

संपदा पब्लिकेशन